

কহিতেন না, যাহাতে শ্রবণকারী বিরক্ত হইয়া পড়ে। অন্য এক রেওয়াজতে আছে, হযরত (দঃ) প্রত্যেক কথাকে তিনবার বলিতেন।

মোটকথা, হযরত কথা বলিতেন নেহায়ত উত্তম তরিকায়। যেখানে যেভাবে বলিতে হয়, সে ভাবেই বলিতেন। যেখানে বুদ্ধিমান লোক থাকে সেখানে এক কথা বার বার বলা ঠিক নয়। এইরূপে যেখানে বোকা লোক থাকে সেখানে একবার বলিলে তাহারা বুঝিতে পারে না। আবার যেখানে অল্প বুদ্ধিমান থাকে সেখানে দুইবার বলিলে বুঝিতে পারে। যেখানে হরেক রকম লোক থাকে সেখানে তিনবার বলাই মোনাসেব। যেহেতু কাহারো বুঝে আসিবে একবারে, কাহারো দুইবারে, কাহারো তিনবারে। যদি কেহ তিনবারেও না বুঝে, তবে তাহাকে আরও বলা চাই। এক কথায় কাহারো সহিত কর্কশ বা কটু ব্যবহার করা চাই না। সবার সহিত ভাল ব্যবহার করা এবং ভাল ব্যবহার শিক্ষা দেওয়াই ছিল নবীজীর একমাত্র উদ্দেশ্য। সকলের সহিত ভাল ব্যবহার করায় অভ্যস্ত হওয়া কামালিয়াতের নিশানা এবং ইহা একটি মহান দৌলত।

৫। ইমাম আবু-দাউদ হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বলেন, রাসূলুল্লাহ্ (দঃ)-এর কথাবার্তা পরিষ্কার ও স্পষ্ট শুনাইত। যে কেহ শুনিয়া বুঝিতে পারিত।

৬। বায়হাক্বি হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বলেন, সমস্ত বদ-অভ্যাস হইতে মিথ্যাকে হযরত (দঃ) অধিক ঘৃণা করিতেন এবং মিথ্যাকে তিনি মোটেই সহ্য করিতেন না।

৭। বায়হাক্বি ও ইমাম আবু-দাউদ হযরত আনাস (রাঃ) হইতে রেওয়াজত করেন, সমস্ত কাপড়ের মধ্যে হযরত ইয়ামিন চাদরকে অধিক ভালবাসিতেন। অনেকেই মন্তব্য করেন, এই চাদর সাদাসিধা এবং কম ময়লা হওয়ার দরুনই হয়তো হযরতের নিকট অধিক পছন্দনীয় ছিল। সোবহানালাহ্! রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) দুনিয়াতে নিজকে দু'দিনের মুসাফের মনে করিয়াছেন। তাই তো, দুনিয়ার শান-শওকতের দিকে তাঁহার খেয়াল ছিল না, পরন্তু শান-শওকতকে তিনি পছন্দও করেন নাই। প্রত্যেক মুসলমানের জন্য ইহাই একমাত্র আদর্শ। জরুরত পরিমাণ পোশাক—অর্থাৎ, ছত্র ঢাকার পরিমাণ পোশাক হইলেই সেদিকে আর খেয়াল না করিয়া পরকালের চিন্তা করা এবং জিনতের দিকে নজর না করাই ওলি-আল্লাহ্গণের আদত।

৮। ইমাম বোখারী ও ইমাম ইবনে-মাজা হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে রেওয়াজত করেন, রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) ঐ এবাদতকেই বেশী পছন্দ করিতেন, যাহা প্রত্যহ নিয়মিত করা হয়। (অর্থাৎ, এমন নফল এবাদত তিনি পছন্দ করিতেন যাহা অল্প হইলেও প্রত্যহ নিয়মিত করা হয়। পক্ষান্তরে যাহা বেশী এবাদত অথচ উহা নিয়মিত নয়; এরূপ এবাদতকে তিনি অধিক পছন্দ করিতেন না।।

৯। ইবনে-আছুনা হাসান লাগিরাহ্ মোজাহেদ হইতে বর্ণনা করেন, হযরতের (দঃ) নিকট বকরীর সম্মুখ ভাগের গোশ্‌তই বেশী পছন্দনীয় ছিল।

১০। হাকেম এবং আরও অনেকে হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বলেন, পানীয় দ্রব্যের মধ্যে মিঠা ঠাণ্ডা পানিই হযরত (দঃ) অধিক পছন্দ করিতেন। আবু নয়ীম হযরত ইবনে-আব্বাস (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, পানীয় দ্রব্যের মধ্যে দুধই হযরতের (দঃ) অধিক প্রিয় ছিল।

১১। ইবনে-আছুনা ও আবু নয়ীম হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বলেন, পানীয় দ্রব্যের মধ্যে মধুর শরবতই হযরত বেশী পছন্দ করিতেন।

১২। আবু নয়ীম হযরত ইবনে-আব্বাস (রাঃ) হইতে নকল করেন, হযরতের (দঃ) নিকট সবচেয়ে প্রিয় সালুন (ব্যঞ্জন) ছিরকাহ্।

১৩। ইমাম মোসলেম হযরত আনাস রাযিআল্লাহু তা'আলা আনহু হইতে বর্ণনা করেন, হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ঘর্ম বেশী নির্গত হইত। আযিযি কিতাবে আছে, হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম উশ্মে সলিম হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দেহ-নির্গত ঘর্ম জমা করিতেন এবং অন্য খোশবুর সহিত মিশাইয়া লইতেন। যাহাতে খোশবুর ঘ্রাণ দ্বিগুণ হইয়া যাইত। যেহেতু হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দেহ-নির্গত ঘর্ম উৎকৃষ্ট খোশবুর চেয়েও খোশবু ছিল।

১৪। ইমাম মোসলেম হযরত জাবের (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরতের দাড়ি মোবারক খুব ঘন ছিল। ইবনে-আদি হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, ফলের মধ্যে ভিজা খোরমা ও খরবুজা হযরতের নিকট অধিক প্রিয় ছিল।

১৫। ইমাম আহমদ ও ইমাম নাসায়ী হযরত আবু আব্বাদ হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত যখন নামাযে ইমামত করিতেন, তখন নামায নেহায়েত মোখতছর অর্থাৎ, শর্টকাট করিয়া পড়াইতেন। আর যখন একাকী নামায আদায় ফরমাইতেন, তখন খুব লম্বা নামায পড়িতেন। জমা'আতে নামায আদায় করিবার সময় তিনি মোজ্জাদিদের রেআয়ত করিয়া নামাযকে মোখতছর করিতেন। যেহেতু মোজ্জাদিদের মধ্যে বহু কমজোর বৃদ্ধ, মা'জুর লোকও থাকেন। একাকী পড়িবার সময় লম্বা পড়ার অর্থ—নামায ছিল হযরতের চোখের (تَهْنُتُك) শাস্তিদায়ক। নামায পড়িতেই তিনি শান্তি লাভ করিতেন। আর ইহার চেয়ে বড় আনন্দের জিনিস আর কি-ইবা হইবে। যেহেতু নামাযই স্বীয় মাহবুব খোদার সামনে দাঁড়াইয়া এলতেজা করার প্রকৃষ্ট মওকা।

১৬। ইমাম আহমদ ও ইমাম আবু দাউদ হযরত আবদুল্লাহু ইবনে-বশির (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন কাহারো ঘরে যাইতেন, তখন প্রথমেই তিনি দরওয়াজার সামনে খাড়া না হইয়া ডানদিকের থামের কাছে দাঁড়াইয়া আস্সালামু আলাইকুম বলিতেন। (ইহাই সুন্নত তরীকা, যেহেতু পর্দা-পুশিদা রক্ষার জন্য এই ব্যবস্থা বড়ই সহায়ক। কাহারো ঘরে প্রবেশ করিবার সময় দরওয়াজার ডান বা বাম দিকে দাঁড়াইয়া সালাম দেওয়া উচিত। প্রথমবারের সালামের জবাব না দিলে, দ্বিতীয়বার সালাম বলা কর্তব্য। আর দরওয়াজা যদি বন্ধ থাকে, তবে সামনে দাঁড়ানোতে কোন ক্ষতি নাই।

১৭। হযরত ইবনে-স'আদ হযরত একরামা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহু ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের এই আদত শরীফ ছিল যে, কোন লোক তাঁহার সামনে আসিলে তিনি যদি লোকটির হাসিমাখা মুখ দেখিতেন, তবে তাহার হাতখানি স্বীয় হাতের মধ্যে উঠাইয়া নিতেন। অর্থাৎ, হযরত রাসূলুল্লাহু ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম চাহিতেন যাহাতে তাঁহার সহিত লোকটির মহব্বত পয়দা হইয়া যায়।

১৮। ইবনে-মানদাহু হযরত উতবা ইবনে-আবদ (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, যে ব্যক্তি হযরতের খেদমতে আগমন করিতেন, তাহার নাম যদি ভাল না হইত অর্থাৎ হযরতের পছন্দনীয় না হইত, তবে তিনি তাহার নাম বদলাইয়া রাখিতেন।

১৯। ইমাম আহমদ এবং আরও অনেকের দ্বারা বর্ণিত আছে, হযরত রাসূলুল্লাহু ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের নিকট যদি কেহ আপন মালের যাকাত লইয়া হাজির হইত (অর্থাৎ, যথাস্থানে খরচ করিবার জন্য হযরতের খেদমতে পেশ করিত) তখন তিনি তাহার জন্য দো'আ করিতেনঃ “আল্লাহু! অমুকের উপর রহমত নাজেল কর।”

২০। হাকেম হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত যখন খুশী হইতেন খোশ হালে থাকিতেন, তখন বলিতেন, **الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتِ** আবার যখন না-গাওয়ারী পেশ আসিত, তখন বলিতেন, **الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ**

২১। ইমাম আহমদ এবং ইমাম ইবনে-মাজা হযরত ইবনে-মাসউদ (রাঃ) হইতে বলেন, জেহাদের গনিমতরূপে হযরতের হিস্‌সায় যখন বাঁদী কিংবা গোলাম আসিত, তখন হযরত বিবিগণের মধ্যে সমভাবে বন্টন করিতেন যাহাতে কাহারো ভাগে বেশ কম হইয়া বিবাদের সৃষ্টি না হয়। (আমাদেরও তাই করা কর্তব্য) কোন জিনিস বন্টন করিবার সময় কোন নফসানী খাহেশ নিয়া বেশ কম করিয়া বন্টন করা উচিত নয়। যেহেতু ইহাতে হক নষ্ট করা হয়। হক নষ্ট করার পরিণাম বড়ই ভীষণ।

২২। খতিব হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরতের নিকট যখন খানা হাজির করা হইত (অন্যান্য লোক যদি হযরতের সহিত মওজুদ হইত) তখন তিনি স্বীয় সম্মুখভাগ হইতে আহার করিতেন। যদি খোরমা হাজির করা হইত, তবে তিনি সব দিক হইতেই তানাওল ফরমাইতেন।

২৩। ইবনে-আছুনা হযরত আনাস (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরতের খেদমতে যদি কোন পাকা ফল হাজের করা হইত, তবে তিনি হাতে নিয়া প্রথমে স্বীয় নয়নযুগলে বুলাইতেন, পরে ওষ্ঠ মোবারকে লাগাইতেন এবং বলিতেন : **اللَّهُمَّ كَمَا أَرَيْتَنَا أَوْلَىٰ فَارِنَا حِرَّةً** অতঃপর নিকটস্থ শিশুগণকে দিয়া দিতেন।

২৪। ইবনে-আসাকের হযরত সালেম ইবনে-আবদুল্লাহ্ ইবনে-ওমর এবং হযরত কাসেম-ইবনে-মুহাম্মদ হইতে বলেন, হযরতের খেদমতে যখন কোন খোশবুদার তৈল ইত্যাদির পাত্র হাজির করা হইত, তখন হযরত (দঃ) উহাতে অঙ্গুলি ভিজাইয়া লইতেন এবং যেখানে লাগানোর প্রয়োজন অঙ্গুলি হইতে লাগাইতেন। [অর্থাৎ, এই তরিকায় (নিয়মে) তিনি খোশবু এস্তেমাল (ব্যবহার) করিতেন]।

২৫। হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) মাথায় তৈল লাগাইবার সময় বাম হাতে তৈল লইয়া প্রথমে ভূ-যুগলে, তারপর চোখে এবং শেষে মাথায় লাগাইতেন। অন্য রেওয়ায়তে আছে, হযরত যখন দাড়িতে তৈল লাগাইতে এরাদা করিতেন, তখন হাতে তৈল লইয়া প্রথমে দুই চোখের উপর তৎপরে দাড়িতে লাগাইতেন।

২৬। তবরাণী (রঃ) হযরত উম্মুল মোমেনীন হাফছা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, শুইবারকালে হযরত ডানকাতে শুইতেন এবং স্বীয় ডান হাত ডান গণ্ডের নীচে রাখিতেন।

২৭। ইমাম তিরমিযী হযরত জাবের (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রস্রাব পায়খানায় যাইবার সময় আগেই (অর্থাৎ, প্রস্রাব পায়খানা করার স্থানে পৌঁছার পূর্বে) ছতর খুলিতেন না। যেহেতু ছতর ঢাকা ফরয; উহা বেলা-জরুরত খোলা নিষেধ। এই জন্যই হযরত রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বিশেষ জরুরতে যথাস্থানে খুলিতেন।

২৮। ইমাম আবু দাউদ, নাসায়ী এবং ইবনে-মাজা হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত যখন জুনুবের হালতে ঘুমাইতে ইচ্ছা করিতেন, তখন তিনি ওয়ূ করিয়া নিতেন।

আর ঐ অবস্থায়ই যদি কোন কিছু খাইবার এরাদা করিতেন, তবে দুনো হাত কজা পর্যন্ত ধুইয়া নিতেন। হায়েয নেফাস হইতে পাক হইলে পর আওরতদের জন্য ইহাই সুন্নত

২৯। ইমাম আবু দাউদ ও হাকেম হযরত আবদুল্লাহ্ ইবনে-এজীদ (রাঃ) হইতে বলেন, রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) লঙ্করদিগকে রোখছত করিবার সময় এই দো'আ পড়িতেন—

أَسْتَوْدِعُ اللَّهَ دِينَكُمْ وَ أَمَانَتَكُمْ وَ خَوَاتِمَ أَعْمَالِكُمْ

(কাহাকেও রোখছত করিবার সময় এই দো'আ পড়া উত্তম)।

৩০। হযরত আনাস (রাঃ) হইতে বর্ণিত আছে, হযরত (দঃ) নয়া কাপড় সাধারণতঃ জুমু'আর দিন হইতে ব্যবহার শুরু করিতেন।

৩১। হাকিম তিরমিযী হযরত আবদুল্লাহ্ ইবনে-কাআব (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) মেসওয়াক করা শেষ করিয়া উহা বয়োজ্যেষ্ঠ লোককে প্রদান করিতেন। আর পানি পান শেষ করিয়া অতিরিক্ত পানি ডান পার্শ্বের লোককে প্রদান করিতেন। এই দুনো বস্তু প্রদান করা হযরতের ছাখাওয়াতি এবং সাধারণকে বরকত পৌঁছানো। হযরতের এরাদাও ইহাই ছিল।

৩২। ইবনেসুসিনি এবং তবরাণী হযরত ওসমান ইবনে-আবুল আছ (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, যখন উত্তরী হাওয়া (অর্থাৎ ঝড়-তুফান) প্রবাহিত হইত, তখন হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এই দো'আ পড়িতেনঃ **إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا أُرْسِلَتْ فِيهَا** ইহার অর্থ—ইয়া আল্লাহ্! আমি ইহার (হাওয়া ঝড়ের) খারাবী হইতে আপনার নিকট আশ্রয় প্রার্থনা কবি—যে খারাবী আপনি ইহার সহিত পাঠাইয়াছেন।

৩৩। ইমাম আহমদ এবং হাকেম হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত যদি স্বীয় পরিবারবর্গের কাহারো সম্বন্ধে জানিতেন যে, সে মিথ্যা কথা বলিয়াছে, তবে তাহার সহিত কথাবার্তা, উঠাবসা সবকিছু পরিত্যাগ করিতেন। তাহার প্রতি পুরা অসন্তুষ্টি প্রকাশ করিতেন। পুনরায় যখন সে তওবা করিয়া লইত তখন তাহার সহিত পূর্ববৎ ব্যবহার করিতেন। পূর্ণ সমস্তটি প্রকাশ করিতেন। প্রত্যেক গোনাহ্গারের সহিত হযরত (দঃ) এইরূপ ব্যবহার করিতেন।

৩৪। সিরায়ী হযরত আবু হুরায়রা (রাঃ) হইতে বলেন, রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) যখন চিন্তিত হইতেন, তখন দাড়ি মোবারক হাতে ধরিয়া উহার প্রতি নজর করিতেন।

৩৫। ইবনেসুসিনি এবং নয়ীম হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে এবং আবু নয়ীম আবু হুরায়রা (রাঃ) হইতে নকল করেন, রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম চিন্তিত হইলে দাড়ি মোবারক বার বার হাতে স্পর্শ করিতে থাকিতেন।

৩৬। ইমাম তিরমিযী বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম চোখে সুরমা লাগাইবার সময় তিন তিন বার লাগাইতেন।

৩৭। ইমাম আহমদ এবং ইমাম মোসলেম হযরত আনাস ইবনে-মালেক (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, খানা খাওয়ার পর হযরত যে তিন অঙ্গুলির দ্বারা আহা করিতেন, তাহা খুব ভালভাবে চাটিয়া খাইতেন যাহাতে আল্লাহ্ তা'আলার নেয়ামতের অপব্যবহার না হয়।

৩৮। ইমাম তিরমিযী হযরত আবু হুরায়রা রাযিআল্লাহু তা'আলা আনহু হইতে বলেন, হযরতের নিকট যখন কোন মুশকিল সমস্যা দেখা দিত, তখন তিনি ছের মোবারক আসমানের দিকে উঠাইতেন এবং পড়িতেন—**سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ**

৩৯। ইমাম আবু দাউদ এবং ইবনে-মাজা হযরত আবু মুসা আশ্‌আরী (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, রাসূলুল্লাহ্ ছালাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন ছাহাবীদের কাহাকেও কোন কাজে পাঠাইতেন, তখন নছীহত করিতেন—সকলের সহিত উত্তম ব্যবহার করিবে, নশ্র ও ভদ্রভাবে কথা বলিবে, কাহকেও ঘৃণা করিবে না, শরীঅতের হুকুমের পা-বন্দ থাকিবে, সকলের উপর এহ্‌সান করিবে, কখনও যুলুম করিবে না।

৪০। ইমাম আবু দাউদ এবং ইমাম তিরমিযী হযরত ছখর ইবনে-ওদায়া (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত (দঃ) কোথাও লস্কর পাঠাইতে হইলে দিনের প্রথম ভাগেই পাঠাইতেন। যেহেতু দিনের প্রথম ভাগ বিশেষ বরকতের।

৪১। ইমাম আবু দাউদ হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বলেন, হযরত (দঃ) কাহাকেও নছীহত করিবার সময় এইরূপ বলিতেন না যে, তুমি কেন এমন খারাপ বল বা এমন খারাপ কাজ কর? বরং এইরূপ বলিতেন—মানুষের কি হাল হইয়া গেল যে, তাহারা এইরূপ খারাপ বলা ও করা শুরু করিয়া দিয়াছে। সুবহানালাহ্! হযরত (দঃ) প্রত্যেকটি কার্যই সুবুদ্ধির দ্বারা সুষ্ঠুভাবে সমাধা করিতেন। এই তরীকায় নছীহত করাতে দুইটি ফায়েদা আছে, প্রথমতঃ যাহাকে নছীহত করা হয় সে মনে কোন কষ্ট পায় না; বিরক্ত হয় না। নছীহতকারীর প্রতি তাহার ভক্তি শ্রদ্ধা অচল অটল থাকে। দ্বিতীয়তঃ, সে নছীহত কবুল করিয়া দুরন্ত হইয়া যায়।

৪২। আবু নয়ীম হযরত আবু ছায়ীদ খুদরী (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত সকালে আহার করিলে বিকালে আহার করিতেন না। আবার বিকালে আহার করিলে সকালে আহার করিতেন না। অর্থাৎ হযরত (দঃ) সারাদিনে একবেলা আহার করিতেন।

৪৩। ইমাম ইবনে-মাজা হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, ওয়ু করার পর হযরত দুই রাকা'আত নফল নামায আদায় করিতেন (কিন্তু মাকরুহ ওয়াস্তে নয়।) তৎপর (ফরয পড়িবার জন্য মসজিদে তশরীফ নিতেন।)

৪৪। খতীব এবং ইবনে-আসাকের হযরত ইবনে-আব্বাস (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, শীতকাল আসিলে হযরত শুক্রবার হইতে ভিতর বাড়ী অবস্থান শুরু করিতেন। আবার গ্রীষ্মকাল আসিলে শুক্রবার হইতে বাহির বাড়ী অবস্থান শুরু করিতেন। নয়া কাপড় তিনি শুক্রবার হইতেই পরিধান করা শুরু করিতেন এবং আল্লাহর শোকরিয়া আদায় করিতেন। আর পুরাতন কাপড় কোন অভাবীকে দান করিতেন।

৪৫। বায়হাকী এবং খতীব হযরত মুহম্মদ ইবনে-আলী (রাঃ) হইতে বলেন, হযরতের নিকট সকালে কোন মালমাল্লা আসিলে দুপুরের পূর্বে যথাস্থানে খরচ করিয়া ফেলিতেন এবং দুপুরের পরে আসিলে রাত্রের পূর্বেই খরচ করিয়া ফেলিতেন।

৪৬। মুহাদ্দিস বশুযী জয়ীফ সনদে রেওয়ায়ত করেন, খুব বেশী হাসি পাইলে হযরত (দঃ) মুখের উপর হাত মোবারক রাখিতেন। ছহীহ সনদে অনেক স্থানেই বর্ণিত হইয়াছে হযরত (দঃ) সাধরণতঃ মুচ্‌কি হাসি হাসিতেন।

৪৭। ইবনেস্‌সিনি হযরত আবু এমামা (রাঃ) হইতে বলেন, হযরত (দঃ) মজলিস হইতে উঠিবারকালে দশ হইতে পনের বার এস্তেগ্‌ফার পড়িতেন। অন্য এক হাদীসে আছে, সেই এস্তেগ্‌ফার এই—

اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ اَتُوْبُ اِلَيْهِ ۝

৪৮। ইমাম আবু দাউদ হযরত আবদুল্লাহ ইবনে-সালাম (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত রাসূলুল্লাহ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন বসিয়া কথা বলিতে থাকিতেন, তখন তিনি ঘন ঘন আকাশের দিকে তাকাইতেন।

৪৯। ইমাম আহমদ এবং ইমাম আবু দাউদ হযরত খদিজা (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত (দঃ) যখন কোন সমস্যার সম্মুখীন হইতেন, তখন তিনি নফল নামাযে লিপ্ত হইতেন।

৫০। ইবনেসুনি হযরত ছায়ীদ ইবনে-হাকীম (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, কোন বস্তু যদি হযরতের নিকট উত্তম দেখা যাইত, তবে তিনি স্বীয় নজর লাগা হইতে বাঁচিবার জন্য এই দোআ পড়িতেন, اللَّهُمَّ بَارِكْ فِيهِ فَلَا تَضُرَّهُ বস্তুতঃ তো হযরতের নজর লাগায় উক্ত বস্তুতে বরকত পয়দা হইত। তবুও তিনি স্বীয় উম্মতগণকে শিক্ষা দিবার জন্য এই দোআ পড়িয়া থাকিতেন।

৫১। ইবনে সাআদ হযরত মুজাহেদ (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত (দঃ) কোন আওরতের নিকট বিবাহের পয়গাম দিলে, সে যদি উহা কবুল না করিত, তবে তিনি আর দ্বিতীয়বার পয়গাম দিতেন না। একবার হযরত (দঃ) জনৈক আওরতের নিকট বিবাহের প্রস্তাবে করিলেন, সে উহা কবুল করিল না। হযরত (দঃ) অন্য একজনকে বিবাহ করিয়া ফেলিলেন। তৎপর পূর্বোক্ত আওরত হযরতের বিবাহে আবদ্ধ হওয়ার প্রবল ইচ্ছা প্রকাশ করিল। তাহাকে হযরত (দঃ) জানাইলেন যে, এখন আর তাঁহার বিবাহের জরুরত নাই।

৫২। ইবনে-সাআদ হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে নকল করেন, হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন স্বীয় নেক বিবিগণের সহিত দাম্পত্যসুলভ ব্যবহার করিতেন, তখন হযরত (দঃ)-কে হাসি-খুশী, খুব নম্র স্বভাবের দেখাইত।

৫৩। ইবনে-সাআদ হযরত য়ায়েদ ইবনে-ছালেহ (রাঃ) হইতে বলেন, হযরত (দঃ) পায়খানায় যাইবার সময় মাথা ঢাকিয়া জুতা পায়ে দিয়া যাইতেন।

৫৪। ইমাম বুখারী হযরত ইবনে-আব্বাস (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত (দঃ) যখন কোন রোগীর নিকট যাইতেন, তখন বলিতেন, لَا بَأْسَ طَهُورٍ وَ لَا بَأْسَ طَهُورٍ اِنْشَاءً اللَّهُ تَعَالَى

৫৫। তব্রানী হযরত আবু আইয়ুব আনছারী হইতে রেওয়ায়ত করেন, দোআ করিবার সময় হযরত রাসূলুল্লাহ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সর্বপ্রথম নিজের জন্য দোআ করিতেন। (পরে আপরাপর সকলের নিমিত্ত)।

৫৬। ইমাম নাসায়ী হযরত ছো'বান (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত (দঃ) কোন ভয়ের সম্মুখীন হইলে এই দোআ পড়িতেন, اللَّهُ رَبِّي لَا شَرِيكَ لَهُ

৫৭। ইবনে-মানদাহ হযরত সোহায়েল (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত (দঃ) কোন কাজে রাগী হইলে চুপ করিয়া থাকিতেন।

৫৮। আবু নয়ীম হযরত উম্মে সালামা (রাঃ) হইতে রেওয়ায়ত করেন, হযরত (দঃ)-এর নেকবিবিগণের মধ্যে কাহারো চক্ষের বিমার হইলে তিনি তাঁহার সহিত চোখ ভাল না হওয়া পর্যন্ত সহবাস করিতেন না।

৫৯। ইবনে-মালেক এবং ইবনে-সাআদ রেওয়ায়ত করেন, হযরত রাসূলুল্লাহ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন কোন জানাযায় শরীক হইতেন, তখন তিনি খুব নীরব হইয়া পড়িতেন এবং দিলে দিলে স্বীয় মৃত্যুর কথা স্মরণ করিতেন। (যেহেতু জানাযা ইব্রত হাছিল করার মওকা তাই ইহা দেখিয়া মৃত্যুর ও কবরের আযাবের ভয়ে ভীত হওয়া উচিত।)

৬০। ইমাম আবু দাউদ, হাকীম এবং ইমাম তিরমিযী হযরত আবু ছরায়রা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন—রাসূলুল্লাহ্ (দঃ) হাঁচি দিবারকালে মুখের উপর হাত অথবা কাপড় রাখিতেন এবং আওয়াজকে ছোট করিতে কৌশেশ করিতেন।

৬১। ইমাম মুসলেম এবং ইমাম আবু দাউদ হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরত (দঃ) কোন নেক আমল করিলে উহা সর্বদা করার অভ্যাস করিতেন।

৬২। ইবনে-আবিদুদুনিয়া হযরত আবু ছরায়রা (রাঃ) হইতে নকল করেন, দাঁড়ান অবস্থায় হযরতের রাগ উঠিলে তিনি বসিয়া পড়িতেন। বসা অবস্থায় রাগ উঠিলে তিনি শুইয়া পড়িতেন। (অর্থাৎ, হালত পরিবর্তিত হইলে রাগ দমিতে থাকে।)

৬৩। ইমাম আবু দাউদ হযরত ওসমান গনী (রাঃ) হইতে রেওয়াজত করেন, মৃত ব্যক্তিকে দাফন করিবার পর হযরত রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এবং তদীয় সঙ্গী সাথিগণ কতক্ষণের জন্য সেখানে থামিয়া যাইতেন। হযরত সঙ্গীগণকে বলিতেন, তোমরা মৃত ব্যক্তির মাগফেরাতের জন্য এবং তাহার ছাবেত কদমীর জন্য দোঁআ কর। যেহেতু এই সময় মুনকার নকীর ফেরেশতা মৃত ব্যক্তির নিকট ছওয়াল করিয়া থাকে।

৬৪। ইমাম তিরমিযী হযরত আবু ছরায়রা (রাঃ) হইতে রেওয়াজত করেন, হযরত রাসূলুল্লাহ্ ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম জামা পরিধান করিবার সময় ডান দিক হইতে শুরু করিতেন (অর্থাৎ, প্রথম ডান হাত আঙ্গিনে প্রবেশ করাইতেন)।

৬৫। ইবনে-সাআদ হযরত আনাস ইবনে-মালেক (রাঃ) হইতে নকল করেন, ছাহাবীদের মধ্য হইতে যদি কেহ হযরতের সাক্ষাতে আসিয়া তাঁহার নিকট দাঁড়াইতেন, তবে হযরতও সে বিদায় নেওয়া পর্যন্ত দাঁড়াইয়া অপেক্ষা করিতে থাকিতেন। কোন ছাহাবী হযরতের সহিত মোলাকাত মোছাফাহা করার পর সে স্বইচ্ছায় হাত না ছাড়া পর্যন্ত হযরত কিছুতেই হাত টানিয়া আনিতেন না। হযরত (দঃ) কখনও স্বীয় চেহারা মোবারক ফিরাইয়া নিতেন না যে পর্যন্ত কোন ছাহাবী স্বীয় চেহারা হযরতের দিক হইতে ফিরাইয়া না নিতেন। কোন ছাহাবী হযরতের কানের নিকটবর্তী হইলে (অর্থাৎ গোপন কথা বলার জন্য) হযরতও স্বীয় কান বাড়াইয়া দিতেন। ছাহাবী যে পর্যন্ত ফারোগ না হইতেন, হযরত (দঃ)-ও সে পর্যন্ত স্বীয় কান সরাইয়া নিতেন না।

৬৬। ইমাম নাসায়ী হযরত খদিজা (রাঃ) হইতে বলেন, ছাহাবীগণের যে কেহ হযরতের সহিত সাক্ষাৎ করিলে হযরত (দঃ) তাঁহাদের সহিত মোছাফাহা করিতেন এবং দোঁআ করিতেন।

৬৭। তবরানী হযরত জুনদুব (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, ছাহাবীগণের সহিত সাক্ষাৎ ঘটিলে হযরত ছাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রথমেই মোসাফাহা করিতেন না (অর্থাৎ, আগে সালাম করিতেন এবং পরে মোছাফাহা করিতেন)।

৬৮। ইবনেসুসিনি জনৈক আনছারীর বাদী হইতে বর্ণনা করেন, হযরত (দঃ) যখন কাহাকেও ডাকিবার এরাদা করিতেন, অথচ তাহার নাম জানা না থাকিত, তখন তিনি 'ইয়া ইবনে-আবদুল্লাহ্' বলিয়া সম্বোধন করিতেন। (অর্থাৎ, হে আল্লাহর বান্দার বেটা।)

৬৯। হাকীম হযরত জাবের (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, চলিবার সময় হযরত এদিক সেদিক তাকাইতেন না (অর্থাৎ, নজর স্বভাবতঃ নীচের দিকে রাখিতেন।)

৭০। ইমাম আবু দাউদ হযরত উম্মে সালামা (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরতের বিছানা কাফনের মত হইত (অর্থাৎ, কাফনের কাপড়ের মত সাধারণ কাপড়ের হইত)। শোবার সময়

তঁাহার ছের মোবারক মসজিদের দিকে থাকিত (অর্থাৎ, মসজিদে নববীর দিকে মাথা রাখিয়া তিনি শয়ন করিতেন)।

৭১। ইমাম তিরমিযী হইতে বর্ণিত—হযরতের বিছানা চটের বিছানা ছিল।

৭২। হাকীম হযরত ইবনে-আব্বাস (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরতের কোর্তা টাখনার উপর পর্যন্ত ছিল (অর্থাৎ, নেছফ সাক, হাঁটুর নামা, টাখনার উপর পর্যন্ত) আর তঁাহার কোর্তার আঙ্গিন হাতের গিরা কিংবা হাতের অঙ্গুলি, পর্যন্ত লম্বা ছিল।

৭৩। ইমাম আহমদ, ইমাম তিরমিযী এবং ইমাম ইবনে মাজা হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে রেওয়াজত করেন, হযরতের বালিশ চামড়ার ছিল—যাহার মধ্যে খেজুর গাছের আঁশ ভরা ছিল।

৭৪। তব্রানী নো'মান ইবনে-বশীর (রাঃ) হইতে বলেন, হযরত (দঃ) পেট পুরিয়া খাইবার জন্য সাধারণ খেজুরও পাইতেন না। (আস্মান জমিনের সমস্তই রাসূলুল্লাহর বাধ্যগত ছিল। সমস্ত ধন-সম্পদ তঁাহার পায়ের তলায় গড়াগড়ি দিত। কিন্তু তিনি যাবতীয় চিজ বস্তুকে আখেরাতের মোকাবেলায় তুচ্ছ মনে করিতেন। তাই তিনি ইচ্ছাকৃতই ফকিরী, দরবেশীকে এখতেয়ার করিয়াছিলেন। ধন-সম্পদ যাহাকিছু হস্তগত হইত তৎসমুদয়ই আল্লাহর রাহে দান করিতেন।)

৭৫। ইমাম তিরমিযী হযরত আনাস (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, আগামী দিনের জন্য হযরত কিছুই জমা রাখিতেন না।

৭৬। তব্রানী হযরত ইবনে-আব্বাস (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, হযরতের চলার পথ হইতে কখনো সর্বসাধারণকে সরাইয়া দেওয়া হইত না।

৭৭। ইবনে-সাআদ হযরত আয়েশা (রাঃ) হইতে নকল করেন, তিন দিনের কমে রাসূলুল্লাহ (দঃ) কোরআন খতম করিতেন না।

৭৮। ইবনে-সাআদ হযরত মুহাম্মদ ইবনে-হানাফিয়াহ (রাঃ) হইতে বর্ণনা করেন, শরীঅতের মোয়াফেক কোন কাজে হযরত বাধা দিতেন না। হযরতের নিকট সওয়াল করা হইলে, তিনি জওয়াব দেওয়া মোনাসেব মনে করিলে বলিতেন—হাঁ। অন্যথায় নীরবতা অবলম্বন করিতেন।

বেহেশ্তী জেওর

নবম খণ্ড



স্বাস্থ্যই সুখের মূল

কথাটি সত্য। কারণ, সুস্থ শরীর, সবল দেহ এবং পুলকিত মন যাহাদের তাহারাই প্রকৃতপক্ষে ব্যক্তিগত জীবন, পারিবারিক জীবন ও সামাজিক জীবনের সমস্ত চাহিদা মিটাইয়া নশ্বর জীবনের প্রকৃত শান্তি অনুভব করিতে পারে।

অনুরূপভাবে তাহারাই খোদার এবাদত-বন্দেগী এবং পুণ্যের কাজ করিয়া চিরস্থায়ী ও চিরশান্তির জীবনযাত্রার পথ সুগম করিতে সক্ষম হয়।

প্রকৃতপক্ষে যাহাদের স্বাস্থ্য ও মন ভাল তাহারা দুনিয়া এবং আখেরাতের কাজ করিতে পারে এবং তাহারাই এবাদতের প্রকৃত স্বাদ ও আনন্দ উপভোগ করিতে পারে। বর্তমান যুগের অবহেলিত মুসলিম জনগণের স্বাস্থ্য ও সমাজের অবনতির প্রতিকারের জন্য সরকারী ও বেসরকারী যত প্রচেষ্টা ও পরিকল্পনা চলিতেছে তাহাদের এই সমাজ সেবার কাজে শরীক হইবার উদ্দেশ্যে এই পুস্তিকাখানা লিখা হইয়াছে। ইহা দ্বারা মুসলিম সমাজের একটি প্রাণীরও যদি কিঞ্চিৎ উপকার সাধিত হয়, তবে উহাই একমাত্র কামনা।

অত্র পুস্তিকাখানা প্রণয়নে আমার কৃতিত্বের কিছুই নাই বলিলে অত্যাঙ্কি হইবে না। কারণ, ইহা হাকীমুল উম্মত হযরত মাওলানা আশরাফ আলী খান্‌ভী (রঃ) ছাহেবের লিখিত বেহেশ্তী জেওর-এর নবম খণ্ডের অনুবাদ। অবশ্য সর্বসাধারণের সুবিধার্থে উহার তরতীব পরিবর্তন করিয়া সহজ করিবার চেষ্টা করিয়াছি। হাকীমী উপাদানে গঠিত দুপ্রাপ্য ঔষধসমূহের স্থলে দেশীয় সহজলভ্য কবিরাজী পরীক্ষিত ঔষধগুলি সন্নিবেশিত করিয়াছি।

অনুবাদকালে লক্ষ্য রাখা হইয়াছে, যাহাতে শরীরের এক একটি অঙ্গ উল্লেখ করত উহার ব্যাধি ও ব্যাধির কারণ এবং লক্ষণ উল্লেখ করা হয়। অতঃপর উহার প্রতিকারার্থে প্রথম নিয়ম পালনের কথা উল্লেখ করা হইয়াছে। তারপর যথাক্রমে বিশেষ দ্রব্য—পাচন ও বনজ পদার্থে গঠিত ঔষধ এবং অবশেষে ধাতব দ্রব্যাদি দ্বারা গঠিত ঔষধের কথা উল্লেখ করিয়া শেষ করা হইয়াছে এবং ঔষধ দ্বারা চিকিৎসার নিয়ম উল্লেখ করত রাহানী চিকিৎসার কথা প্রত্যেক চ্যাপ্টারের সহিত যোগ করা হইয়াছে। অবশেষে প্রত্যেকটি রোগের সুপথ্য ও কুপথ্যের বিষয় উল্লেখ করা হইয়াছে। আল্লাহ্ পাক যেমন বনজ ও ধাতব পদার্থের ভিতর রোগ প্রতিকারের ক্ষমতা দিয়াছেন ঠিক তদ্রূপভাবে তার কালামের ভিতরও দৈহিক, মানসিক ও উপসর্গিক রোগ প্রতিকারের ক্ষমতা রাখিয়া দিয়াছেন। তাহা অস্বীকার করিবার ক্ষমতা কোন সুধী ব্যক্তির আদৌ হইতে পারে না।

শারীরিক ব্যাধির চিকিৎসা এবং উপরি রোগের চিকিৎসায় শুধুমাত্র নবম খণ্ডের উপর নির্ভর করা হয় নাই; বরং বাংলা, আরবী, ফারসী, উর্দু, হাকীমী, কবিরাজী, বহু বই ও কিতাবের আশ্রয় লওয়া হইয়াছে। বিশেষতঃ জিন ও যাদু এবং সর্প দংশন চিকিৎসায় মানুষ-ওস্তাদ ছাড়াও বহু জিন ওস্তাদ হইতে প্রাপ্ত বহু চিকিৎসার কথা উল্লেখ করা হইয়াছে।

আমি নগণ্য অত্র পুস্তিকায় জিন রোগ চিকিৎসার যতটুকু উল্লেখ করিয়াছি বইয়ের মারফৎ তাহার এজায়ত ঐ সমস্ত ভাইদেরকে দিতেছি যাহারা অন্ততঃ জমা'আতে পান্জম পড়িয়াছেন, কোনও হক্কানী পীরের সহিত যোগাযোগের পর নেছবৎ হাছেল করিয়া এজায়ত লাভ করিয়াছেন।

বায়ু—আল্লাহ্ রাব্বুল আলামীন জীবের প্রতি যে কত বড় দয়ালু তাহা সম্যক উপলব্ধি করা সসীম জীব-জানওয়ারের পক্ষে কিছুতেই সম্ভব নয়। আল্লাহ্ পাকের দান করা নেয়ামতসমূহের প্রতি নিরীক্ষণ করিয়া হৃদয়ঙ্গম করিতে থাকিলে মানুষ বিস্মিত হইয়া আশ্চর্যভোলা পর্যন্ত হইয়া যায়।

জীব-জানওয়ারের জন্য যে বস্তু যতই অধিকতর জরুরী; দয়াময় খোদা তাহা ততই পর্যাপ্ত পরিমাণ তৈরী করিয়া এমনভাবে রাখিয়া দিয়াছেন যে, তাহা ভক্ষণ, সেবন ও ব্যবহার করিতে কোনই বেগ পাইতে হয় না। পয়সাও খরচ হয় না। ধরা যাক বায়ু—

অন্যান্য বিষয়বস্তু, খাদ্য খাদক প্রভৃতি না হইলে জীব যথেষ্ট সময় বাঁচিয়া থাকিতে পারে। কিন্তু বাতাস না হইলে সাধারণতঃ কোন জীব কিছুক্ষণের জন্যও বাঁচিতে পারে না। এই মহামূল্যবান বাতাস, চলতি বাতাস ছাড়াও এত পরিমাণ সৃষ্টি করিয়া এমনভাবে বিরাজিত করিয়া দিয়াছেন যে, জীব যেখানেই থাকুক না কেন সেখানেই সে এই মহামূল্যবান বাতাসে ডুবিয়া রহিয়াছে, ভক্ষণ করিতেছে ও প্রাণ বাঁচাইতেছে। এই নিশ্চল বায়ুকেই কোরআনে উল্লেখ করা হইয়াছে—
وَالْمُرْسَلَتْ عُرْفًا নিশ্চল, নির্মল বায়ু কর্তৃক যেমন প্রাণ রক্ষা পায় ঠিক তেমন করিয়া নিশ্চল অনির্মল এবং সচল অনির্মল বায়ু দ্বারা কোন কোন সময় প্রাণহানি পর্যন্ত হইয়া থাকে। আবার সচল বায়ু যে বস্তুর উপর দিয়া প্রবাহিত হয় তাহার ক্রিয়া এবং আছরটিও অনেক সময় বহন করিয়া জীব-জানওয়ারের নিকট পৌঁছাইয়া থাকে। এজন্যই বিভিন্ন দিকে প্রবাহিত হাওয়ায় বিভিন্ন ক্রিয়া থাকিয়া যায়।

পূর্ব দিকের বাতাস জখম ও ভগ্ন স্থানে লাগিলে ক্ষতি হইয়া থাকে। দুর্বল শরীরে অলসতা আনয়ন করে। কাজেই পূর্ব দিকের প্রবাহিত বাতাস থেকে জখম ভগ্ন স্থান এবং দুর্বল মানুষকে হেফাযতে রাখিবে। শরীরে কাপড় রাখিবে। এই সময় জুলাপ ব্যবহার করিতে হইলে রোগীকে সাবধানে রাখিবে। সবল শরীরেও খুব বেশী বাতাস লাগিলে সর্দি ইনফ্লুয়েঞ্জা হইয়া থাকে। কাজেই সাবধানতা অবলম্বন করিবে।

দক্ষিণ দিকের বাতাস স্বভাবতঃ গরম হইয়া থাকে। দক্ষিণ দিকের বাতাস প্রবহনকালে শরীরের লোমকূপসমূহ খুলিয়া যায় এবং অতি সহজেই বায়ু শরীরের ভিতর ঢুকিয়া থাকে। দুর্বল মানুষের ভিতর ঐরূপ প্রবল বাতাস প্রবেশ করিলে ব্যাধির পুনরাক্রমণের বিশেষ সম্ভাবনা রহিয়াছে। কাজেই দক্ষিণ দিকের হাওয়া প্রবাহিতকালে সদ্য রোগারোগ্য ব্যক্তিকে সাবধানে রাখিবে। বাড়ীর চতুর্দিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবে। কখনও আবর্জনা ও ময়লা জমিতে দিবে না। বাড়ীর ভিতর ঘরের চতুর্পার্শ্বে এবং কামরাসমূহের ভিতর বাহির খুব পরিষ্কার ও খোলা রাখিবে। বাড়ীঘর ইত্যাদি ভালভাবে পরিষ্কার রাখা ঈমানের অঙ্গ বিশেষ।

ঘরের ভিতর স্থানে স্থানে যাহাতে কাদা কিচড় হইতে পারে এমন কোন কাজ করিবে না। ছোট ছোট ছেলেমেয়েদেরকে যেখানে সেখানে বাহ্য করাইবে না। নির্দিষ্ট স্থানে এমনভাবে মলমূত্র ত্যাগ করাইবে যাহাতে ঘরের কোনরূপ অনিষ্ট না হয়। ঘর স্যাঁতসৈতে হইলে, কাদা কিচড় থাকিলে হাওয়া নষ্ট হইয়া নানা প্রকার রোগ উৎপাদন করিতে পারে। গোসলখানা, পেশাবখানা, থালা বাটী ধৌত করিবার স্থান পৃথক করিয়া লইবে। মাঝে মাঝে দরজা ও জানালা বন্ধ করিয়া প্রত্যেক কামরার ভিতর ধূপ, আগরবাতি প্রভৃতি সুগন্ধি দ্রব্যাদির ধূয়া খুব ভালভাবে দিবে। ইহাতে হাওয়ার বিষ ক্রিয়াদি নষ্ট হইয়া যাইবে। বিশেষতঃ কলেরা, বসন্ত প্রভৃতি সংক্রামক ব্যাধির সিজনে খুব ঘন ঘন, ভালভাবে সুগন্ধি জ্বলাইবে।

রুদ্ধকক্ষে কখনও বাতি, মোমবাতি বিশেষতঃ আগরবাতি জ্বলাইয়া ঘুমাইবে না। কারণ এরূপ করিলে নানাবিধ ব্যাধির আক্রমণের আশঙ্কা রহিয়াছে। নানা প্রকার চক্ষু রোগ হইতে পারে।

ঘুমন্ত অবস্থায় অনেক সময় হুঁদুর প্রভৃতি কর্তৃক অন্য বাড়ী থেকে অগ্নি সংযোগ হইয়া মৃত্যু পর্যন্ত ঘটয়া থাকে। অতএব, কস্মিনকালেও খোলা বাতি রাখিয়া ঘুমাইবে না। ইহা হাদীসে নিষেধ করা হইয়াছে। রান্না ঘর থেকে যাহাতে ধূয়া অন্যপথে বাহির হইতে পারে এবং রান্নাকারীর গায়ে না লাগে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিবে। রুদ্ধকক্ষে, আবদ্ধ ঘরে আশুন ও ধূয়া জ্বলাইয়া কখনও সেখানে বসিয়া থাকিবে না। ইহাতে হঠাৎ মৃত্যু পর্যন্ত হইতে পারে।

পর্দার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া ঘরের জানালা দরজা এমনভাবে খুলিয়া রাখিবে যাহাতে মুক্ত বায়ু গমনাগমন করিতে পারে।

কচি কচি শিশু-সন্তানকে সর্বদা হেফায়ত করিবে যাহাতে খুব ঠাণ্ডা বা গরম বাতাস লাগিতে না পারে।

শীতকালে কখনও শীত লাগাইবে না। কারণ অতিরিক্ত শীত লাগিলে হাঁপানি নিউমোনিয়া রোগে আক্রান্ত হইবার প্রবল আশঙ্কা রহিয়াছে।

হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া গেলে চা পান করিয়া লইবে। কিংবা ২ তোলা মধু ও ৫ মাসা কালাজিরা খাইবে। ইহাতে শীতের দুষ্ক্রিয়া হইতে নিরাপদে থাকা যাইতে পারে।

খাদ্য

বহু বই পুস্তক পড়িয়াছি। বিভিন্ন সমাজ চিন্তাবিদদের লিটারেচারও দেখিয়াছি। বিভিন্ন চিকিৎসকের অভিজ্ঞতা হইতে এবং বহু চিন্তার পর এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছি যে, বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যহীনতার মূল কারণ দুইটি। যথা—আহারের ব্যতিক্রম ও অসংযম, আবার স্বাস্থ্যোন্নতি না হওয়ার কারণও দুইটি। যথা—পর্যাপ্ত পরিমাণ স্বাস্থ্যোপযোগী খাদ্যের অভাব এবং সুচিকিৎসার ব্যবস্থা না থাকা।

আমাদের দেশের অধিকাংশ চিকিৎসকগণ প্রায়ই রোগীর দায়িত্ব না নিয়া শুধু নিজের ব্যবসা চালাইয়া যান এবং ২/৩ দিনের চিকিৎসা করিয়া ক্ষান্ত হন। অথচ চিকিৎসা একটি পূর্ণ জীবনের দায়িত্ব। এই দায়িত্ববিহীন চিকিৎসার পরিণাম কতদূর ক্ষতিকর তাহা আর বুঝাইবার প্রয়োজন নাই। সমাজের চিন্তাবিদরাই সম্যক উপলব্ধি করিতেছেন। দেশীয় চিকিৎসার সম্প্রসারণ ও চিকিৎসকদের মধ্যে যত দিন রোগীর জীবনের দায়িত্বজ্ঞান পূর্ণভাবে আত্মপ্রকাশ না করিবে ততদিন অবহেলিত বাঙ্গালীর জীবনে ও সমাজের উন্নতি সম্পূর্ণ অসম্ভব। পাঠক পাঠিকা মনে

রাখিবেন, আহাৰাদি কেবলমাত্ৰ শৰীৰেৰ পুষ্টিসাধনেৰ জন্যই। উদৰ পূৰ্ণ কিংবা চক্ষু ও জিহ্বাৰ তৃপ্তি মিটাইবাৰ জন্য নহে।

জন্মৰ পৰ হইতেই শিশুকে নিয়মিত আহাৰে অভ্যস্ত কৰিয়া গড়িয়া তুলিবে। নিয়মিতভাবে প্ৰত্যহ যথা সময় স্বাস্থ্যোপযোগী আহাৰ কৰিবে। অক্ষুধায় বা দুষ্ট ক্ষুধায় কখনও আহাৰ কৰিবে না।

পূৰ্ণভোজন অৰ্থাৎ ভুক্তদ্রব্য সম্যক পৰিপাক হইবাৰ পূৰ্বে কিছুতেই কোন খাদ্য ভক্ষণ কৰিবে না। কাৰণ পূৰ্ণভোজনটি সৰ্ববিধ ৰোগেৰ আকৰ। সৰ্বদা কিছু ক্ষুধা থাকিতে খাওয়া শেষ কৰিবে। উদৰ পূৰ্ণ কৰিয়া আহাৰ কৰিবে না।

কদাচিৎ খাওয়া বেশী হইয়া গেলে পৰবৰ্তী ভোজন সম্বন্ধায় আৰ খাইবে না।

খাবাৰ খাইতে খুব তাড়াহুড়া কৰিয়া কখনও আহাৰ কৰিবে না। ইহাতে যেমন হযমেৰ কাজে ব্যাঘাত জন্মিয়া থাকে তেমনি অনেক সময় মৃত্যুও ঘটয়া থাকে। খুব ভাল কৰিয়া চিৰাইয়া খাইবে। আল্লাহ পাক জিহ্বাৰ তলদেশে ২টি বৰণা দিয়াছেন। চৰ্বণকালে উহা হইতে নিঃসৃত তৰল লালাময় পানি বাহিৰ হইয়া থাকে। ঐ পানি চৰ্বিত দ্ৰব্যেৰ সহিত মিশিয়া গেলে খুব ভাল হজম হইয়া থাকে। আবাৰ এত ধীৰে ধীৰেও আহাৰ কৰিবে না যাহাতে খাদ্য দ্ৰব্যাদি বৰতনেই শুকাইয়া ঠাণ্ডা হইয়া যায়।

সৰ্বদা নিজেৰ হজম শক্তিৰ প্ৰতি লক্ষ্য রাখিবে। যে পৰিমাণ এবং যে সব খাদ্য হজম কৰা সম্ভব হইবে ঠিক তাহাই ভক্ষণ কৰিবে। যাহা হজম কৰা সম্ভব নয় তাহা হাজাৰ উত্তম উপাদেয় হইলেও ভক্ষণ কৰিবে না এবং যে কোন লোকে সুপাৰিশ কৰুক না কেন সৰ্বদা আত্মৰক্ষা অগ্ৰগণ্য বলিয়া দৃঢ় বিশ্বাস রাখিবে। আহাৰেৰ মাখে মাখে সামান্য পানি পান কৰিলে হজম ক্ৰিয়া বৃদ্ধি পায়।

কোন বস্তু কোন মওসুমে স্বাস্থ্যেৰ উপযোগী ও অনুপযোগী হইয়া থাকে তাহা আমৰা পৰে উল্লেখ কৰিব।

আমৰা নিত্যনৈমিত্তিক বিভিন্ন খাদ্য-খাদকেৰ গুণাগুণও উল্লেখ কৰিব যাহাতে সৰ্বসাধাৰণেৰ খাদ্যদ্ৰব্যেৰ মোটামুটি ধাৰণা জন্মিতে পারে।

সুসিদ্ধ ভাত বাঙ্গালীৰ একাটি চৰম খাদ্য। কিন্তু অন্ন ভাল সিদ্ধ না হইলে অতি সহজেই পেটে পীড়া এসে উপস্থিত হয়।

নূতন আউসেৰ ভাত গুৰুপাক। দুৰ্বল ও ৰোগাৰোগ্য ব্যক্তিৰ পক্ষে অহিতকৰ।

নূতন আমন ও বোৰো অপেক্ষাকৃত একটু লঘু।

সৰ্বপ্ৰকাৰ পুৰাতন চাউল লঘু পাক। কিন্তু এত পুৰাতন হওয়া চাই না যাহা শুকাইয়া সাৰপদাৰ্থ কিছুই রাখে না। ঢেকি ছাঁটা চাউল পুষ্টিকৰ ও বেরিবেৰি নাশক। কলে ছাঁটা চাউল পুষ্টিকৰ নহে। কাৰণ কলেৰ ছাঁটায় চাউলেৰ উপৰিভাগেৰ লাল আভাযুক্ত হালকা কুঁড়াটি নিক্ষিপিত হইয়া স্বাস্থ্যেৰ অনুপযুক্ত হইয়া থাকে এবং বেরিবেৰি ৰোগ পয়দা হইয়া থাকে। তাই বলিয়া গাঢ় কুঁড়াযুক্ত চাউলেৰ ভাত খাইবে না। ভাতেৰ মাড় গালিয়া ফেলিবে না। কাৰণ ইহাতে মাড়েৰ সহিত উহাৰ সাৰাংশ বাহিৰ হইয়া যায়।

গম

গম পৃথিবীৰ সব দেশেৰ লোকেৰ জন্য একাটি উৎকৃষ্ট খাদ্য। সম্প্ৰতি বাঙ্গালী ভাই-বোনেৰাও ইহা খাইতে বেশ অভ্যস্ত হইয়াছে। ইহা বড়ই আনন্দেৰ কথা। কাৰণ তাহাৰা ভাল খাদ্যেৰ ব্যবস্থা কৰিয়াছে। ইহা অতীব সুখেৰ কথা।

তাছাড়া বৃটিশ সাম্রাজ্যবাদ জ্বালাইয়া পোড়াইয়া এতদেশে যে কৃত্রিম উপায়ে খাদ্যের ঘাটতি এনে দিয়াছে তাহা পূর্ণ করা সহজ নয়। অবশ্য বাঙ্গালীরা বেশ কিছুদিন গম ব্যবহার করিলে মাত্র কয়েক বৎসরের মধ্যে আশা করা যায় এই বিরাট খাদ্য ঘাটতি এলাকা খাদ্যে স্বয়ং সম্পূর্ণ হইতে পারে এবং বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যোন্নতিও হইবে। বিশেষ করে গম উৎপাদনের কাজ শুরু হইলে ত প্রতি বৎসর একটি জমীনে আউস, আমন ও গম এই তিনটি ফসল উৎপন্ন হইয়া খাদ্য ঘাটতি দূর করিতে পারে। পরিস্কৃত যাঁতায় পেষা আটাই উত্তম। কলে ও মেশিনে পিষিলে স্বল্পগুণ বিশিষ্ট হইয়া থাকে।

গম মধুর রস, শীতবীৰ্য, বাতপিত্ত নাশক, গুরু, নূতন গম কফ বর্ধক, শুক্র বর্ধক, বলকারক, স্নিগ্ধ, ভগ্ন সন্ধানকারক, পুষ্টিকারক, বর্ণ প্রসাধক, ব্রণ রোগে হিতকর। শরীরের স্থিরতা সম্পাদক।

যব—অগ্নিবর্ধক, স্বর প্রসাধক, বল ও মেধাকারক, গুরু, বায়ু ও মলের অতিশয় বর্ধক, বর্ণ প্রসাধক, শরীরের স্থিরতা সম্পাদক, কণ্ঠরোগ, চর্মরোগ, শ্লেষ্মা, পিত্ত, মেদ, শ্বাস-কাশ, রক্ত দোষে হিতকর, তৃষ্ণা নাশক। ইহার ছাতুই ব্যবহার্য।

মাংস বর্গ

গরুর গোশত খুব মজাদার হইলেও অন্যান্য গোশত অপেক্ষা স্বল্প গুণ বিশিষ্ট। বিশেষতঃ গরুর গোশত রক্ত খুব গাঢ় করিয়া দেয়। ফলে রক্ত অতি সূক্ষ্ম ধমনীসকল দিয়া যথাযথ প্রবাহিত হইতে না পারায় অনেক সময় চর্মরোগ দেখা দিয়া থাকে। কাজেই গরুর গোশত অনবরত ভক্ষণ করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল নয়।

খাসী ও বকরীর গোশত কফজনক, গুরু, শ্রোতশুদ্ধিকারক, বলপ্রদ, শরীরের মাংস বর্ধক ও পিত্তনাশক। কচি ছাগলের গোশত অত্যন্ত লঘু, হৃদ্য, সুখপ্রদ অত্যন্ত বলদায়ক। বৃদ্ধ ছাগলের গোশত বাতজনক ও গুরু। কাজেই উহা প্রায় পরিত্যজ্য। যাবতীয় ছাগলের মগজ শির রোগে হিতকর।

ভেড়ার গোশত—পুষ্টিকারক, পিত্ত শ্লেষ্মাবর্ধক ও গুরু। খাসী ভেড়ার গোশত কিঞ্চিৎ লঘু।

হরিণ—মূত্ররোধক, অগ্নিদীপক, লঘু, মধুর রস, সান্নিপাত নাশক, শীতবীৰ্য।

খরগোস—শীতবীৰ্য, লঘু, রুক্ষ, অগ্নিকারক, কফপিত্ত ও সর্বপ্রকার বায়ু বিকৃতি, জ্বর, অতিসার, রক্তদুষ্টি ও শ্বাস রোগ নাশক, কোষ্ঠ পরিষ্কারক।

দুগ্ধা—হৃদ্য, শুক্রজনক, শ্রম নাশক, কিঞ্চিৎ পিত্ত বর্ধক বাত ব্যাধি নাশক।

পাখী

বটের—অগ্নিকারক, রুচিকারক, শুক্র বর্ধক, বলকর এবং ইহা জ্বর ও ত্রিদোষ নাশক।

হোড়েল—রুক্ষ, উষ্ণ, রক্তপিত্ত শাস্তিকর, কফ, ঘর্মকারক স্বর বিশুদ্ধিকারক, স্বল্প বায়ুকারক।

বাবুই ও চডুই—শীতবীৰ্য, মধুর রস, শুক্রজনক, কফকারক, সান্নিপাত প্রশমক। গৃহ-চডুই অত্যন্ত শুক্র বর্ধক।

কুকুড়া—যাবতীয় কুকুট (মুরগী ও মোরগ) পুষ্টিকারক, স্নিগ্ধ, উষ্ণ বীৰ্য, বায়ুনাশক, গুরু, চক্ষুর হিতকর, শুক্র বর্ধক কিন্তু অর্শ ও ক্রিমি রোগে অহিতকর।

কবুতর—গুরু, স্নিগ্ধ, রক্তপিত্ত নাশক, বাতঘ্ন, মল সংগ্রাহক, শীতবীৰ্য ও বীৰ্য বর্ধক। মজাদার হইলেও আয়ুর্বেদ মতে সরিষার তৈলে ভাজিয়া খাওয়া নিবিদ্ধ।

হাঁস—বড় ছোট সর্বপ্রকার হাঁসের গোশত ও ডিম অত্যন্ত গরম, বাত ও কফ বর্ধক। মুরগী ও যাবতীয় পক্ষীর ডিম অত্যন্ত শুক্র বর্ধক।

যে কোন গোশতই হটক টাটকা হওয়া উচিত। বাসী গোশত পরিত্যাজ্য।

মাছ বর্গ

বড় মাছ—গুরু, শুক্র জনক ও মলরোধক।

ক্ষুদ্র মাছ—লঘু, মল সংগ্রাহক ও পেটের পীড়ায় হিতকর।

রুই—যাবতীয় মাছের মধ্যে রুই মাছই শ্রেষ্ঠ। ইহা শুক্রবর্ধক, বাতঘ্ন। রুই-এর মুণ্ড উর্ধ্বজাত রোগে হিতকর।

কাতলা মাছ—গুরু, মধুর রস, উষ্ণ বীৰ্য। ইহা ত্রিদোষ নাশক।

মিরগেল মাছ—রুই মাছের তুল্য গুণ বিশিষ্ট।

বোয়াল মাছ—শ্লেষ্মাকর, বলবর্ধক। ইহা দ্বারা রক্ত ও পিত্ত দূষিত এবং কুষ্ঠ রোগ উৎপন্ন হয়।

শিংগী মাছ (জিয়ল)—বাত শান্তিকারক, স্নিগ্ধ, শ্লেষ্মা প্রকোপক, লঘু ও রুচিকারক।

ইলিস মাছ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, মুখরোচক, অগ্নি বর্ধক, পিত্ত নাশক, কফ কারক, কিঞ্চিৎ লঘু, শুক্রকর ও বায়ু নাশক। কিন্তু আমজনিত উদরে বিষতুল্য।

ভেটকি মাছ—শুক্রজনক, শ্লেষ্মাকর, গুরু, আমবাতজনক, রুচিকারক, বায়ু ও পিত্ত নাশক।

রিঠা বা গাগর মাছ—কিঞ্চিৎ পিত্তবর্ধক, বাত নাশক, কফ প্রকোপক।

কই মাছ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, কফ প্রশমক, রুচিকারক, কিঞ্চিৎ পিত্তকর, বায়ু নাশক ও অগ্নিবর্ধক ও লঘু।

বাইন মাছ—গুরু, শুক্রবর্ধক, রক্তপিত্ত নাশক।

আইড় মাছ—গুরু, স্নিগ্ধ, বায়ু ও শ্লেষ্মা প্রকোপক। আইড় মাছ ও বোয়াল মাছ, খুজ্জলি-পাঁচড়া ও কুষ্ঠ রোগে পরিত্যাজ্য।

মাগুর মাছ—মল সংগ্রাহক, শুক্রকারক, গুরু।

টেংরা মাছ—লঘু, কফ নাশক ও অগ্নিদীপক।

পুঁটি মাছ—শুক্রজনক, কফ ও বাতনাশক, মুখরোচক। মুখ ও কণ্ঠ ক্ষতনাশক। তাজা বড় পুঁটি (সরপুঁটি) ঘৃত ভাজিয়া খাইলে ক্ষয় নিবারণ হয়।

খলিসা মাছ—লঘু ও সুপথ্য।

চিতল মাছ—গুরু, মধুর রস, শুক্রজনক ও বলপ্রদ।

বেলে মাছ—কষায়, মধুর রস, হৃদ্য, অগ্নিদীপক, বলবর্ধক, স্নিগ্ধ, লঘু ও মল সংগ্রাহক রুচীকর। বায়ু রোগে হিতকর।

শোল মাছ—মধুর রস, মল সংগ্রাহক, গুরু, রক্তপিত্ত নাশক।

গজার বা গজাল মাছ—শোল মাছ অপেক্ষা গুরু।

চিংড়ী মাছ—গুরু, মল সংগ্রাহক, বলবর্ধক, শুক্রজনক, রুচিকর, কফ ও বাতবর্ধক এবং ইহা মেদ, পিত্ত ও রক্ত দোষনাশক।

দলি মাছ—গুরুপাক, বলকারক ও শুক্রবর্ধক।

শুটকী মাছ—নূতন শুটকী মাছ বলকর, মলবদ্ধতাকারক।

পোড়া মাছ—পুষ্টিকারক, বলবর্ধক, গুণে শ্রেষ্ঠ।

ডাইল বর্গ

মুগ—লঘু, মল সংগ্রাহক, কফ ও পিত্তকারক, শীতবীর্য, মধুর রস, অল্প বায়ুবর্ধক, চক্ষুর হিতকর ও জ্বর নিবারক।

মাষ কলায়—গুরু, স্নিগ্ধ, রুচিকারক, বায়ু নাশক, উষ্ণবীর্য, মলমূত্র নিঃসারক, তৃপ্তিকর, বলকারক, শুক্রবর্ধক, স্তন্যবর্ধক, মেদোজনক ও পিত্তবর্ধক এবং ইহা অর্শোবলি, অর্দিত শ্বাস ও পরিণাম শূল নাশক।

মসুর (মুশুড়ি)—মল সংগ্রাহক, শীতবীর্য, লঘু, রক্ষ, বাতকর এবং কফ, পিত্ত, রক্তদোষ ও জ্বরনাশক। গ্রহণি রোগ মাত্রেই উহা নেহায়েৎ ক্ষতিকর।

ছোলা—শীতবীর্য, রক্ষ, বিষ্টন্তী ও বাতজনক। দুধ অপেক্ষা ছোলার ভিতর নয় গুণ ভিটামিন বেশী।

খোসায়ুক্ত ও পরিষ্কৃত ছোলা রাত্রে ভিজাইয়া সকালে ২/১টি করিয়া ছোলা ভালরূপে চিবাইয়া খাওয়ার পর ঐ পানিটুকু কিঞ্চিৎ মধুসহ পান করিলে এবং নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিশ্রম করিলে শরীর স্থূল ও মজবুত হইয়া থাকে। রমণী গমনে অদম্য শক্তির সঞ্চার হইয়া থাকে। হজম শক্তি ভাল হইলে ধ্বজভঙ্গ রোগীও মাতঙ্গের ন্যায় শক্তিপ্রাপ্ত হয়। কিন্তু হজম শক্তি ভাল না হইলে ইহা ভক্ষণ করিবে না।

শুকনা ভাজা ছোলা একটি অখাদ্যই বটে। কারণ উহাতে বাত প্রকোপিত হয়, কুষ্ঠ রোগ উৎপন্ন হয়। সিদ্ধ ছোলা পিত্ত ও কফনাশক।

মটর—রক্ষ, শীতবীর্য, আমদোষজনক এবং পিত্ত দাহ ও কফ বিনাশক।

খেসারী—কিছু সামান্য গুণ থাকিলেও মনে হয় খোদা উহা ঘোড়ারই খাদ্য হিসাবে পয়দা করিয়াছেন, মানবের জন্য নয়। কারণ খেসারী ডাইল অতিশয় বায়ুবর্ধক এমন কি মানুষকে খঞ্জ ও পঙ্গু করিয়া দিয়া থাকে। সমস্ত ডাইলের মধ্যে খেসারী ডাইলই নিকৃষ্ট। প্রত্যেকের জন্যই খেসারীর ডাইল অবশ্য-বর্জনীয়।

তরকারী

উচ্ছে ও করেলা—শীতবীর্য, ভেদক, লঘু ও তিক্তরসা ইহা জ্বর, কফ, পিত্তরক্ত, পাণ্ডু, মেহ ও ক্রিমিনাশক। অগ্নিদীপক সদ্য জ্বর রোগারোগ্য ব্যক্তির ইহা ভাল তরকারী।

ধুধুল—ইহা রক্তপিত্ত ও বায়ুনাশক।

বিঙ্গে—অগ্নিদীপক, পিত্তনাশক, ইহা শ্বাস, জ্বর, কাশ ও ক্রিমি নিবারক। সবেবের জন্যই ভাল তরকারী।

পটোল—পাচক, হৃদ্য, লঘু, শুক্রকারক, অগ্নিদীপক। ইহা কাশ, রক্তদোষ, জ্বর ও ক্রিমিনাশক। ত্রিদোষ নাশক বলিয়া ইহা একটি উত্তম তরকারী বলিয়া সাব্যস্ত হইয়াছে।

শীম—গুরু, বলকারক, দাহজনক, শ্লেষ্মা বর্ধক ও বাত পিত্তনাশক।

সজিনা ডাটা—অগ্নিদীপক এবং কফ, পিত্ত, শূল, কুষ্ঠ, ক্ষয়, শ্বাস ও গুল্ম বিনাশক।

বেগুন—অগ্নিদীপক, উষ্ণবীর্য, শুক্রজনক, লঘু। ইহা জ্বর, বায়ু ও শ্লেষ্মা বিনাশক খোস-পাঁচড়া ও চুলকানি রোগে বেগুন পরিত্যাগ করিবে।

টেঁড়শ—রুচিকর, ভেদক, পিত্ত শ্লেষ্মানাশক, বাতবর্ধক, মূত্রজনক ও অশ্মরী (পাথরী) প্রশমক, শুক্রবর্ধক।

কাকরোল—কুষ্ঠ, অরুচি, শ্বাস, কাশ, জ্বর নাশক ও অগ্নিদীপক।

ভুঁই কুমড়া—স্নিগ্ধ পুষ্টিকারক, স্বরবর্ধক, মূত্রকারক, গুরুপাক, স্তন্য, শুক্র ও বলবর্ধক, জীবনী শক্তিবর্ধক ও রসায়ন। ইহা পিত্তদোষ, রক্ত দুষ্টি, বায়ু বিকৃতি ও দাহ নষ্ট করে। মিষ্টিকুমড়া পেটের পীড়ায় অখাদ্য ও পরিত্যাজ্য।

ওল—কফ, অর্শ, গ্লীহা গুল্ম বিনাশক। অর্শের সুপথ্য।

গোল আলু—শীতবীৰ্য, বিষ্টন্তী, গুরু, মল-মূত্র নিবারক, রক্ত পিত্তনাশক, বলকারক, শুক্রজনক, স্তন্যবর্ধক।

মূলা—রুচিকর, লঘু, পাচক, ত্রিদোষ নাশক ও স্বর প্রসাধক। জ্বর, শ্বাস, নাসিকা, রোগ, কণ্ঠরোগ ও নেত্র রোগের সুপথ্য। মূলা কামলা রোগের মহৌষধ।

গাজর—তরকারীর মধ্যে উৎকৃষ্ট, উষ্ণ বীৰ্য, অগ্নিদীপক, লঘু, মল সংগ্রাহক এবং ইহা রক্তপিত্ত, অর্শ, গ্রহণী, কফ বায়ু বিনাশক।

ঠেটে কলা—(কাঁচা)—গুরু, বিষ্টন্তী, শুক্রবর্ধক।

আনাজী কলা—সবের পক্ষে সুখাদ্য।

থোড়—রুচিকর, অগ্নিবর্ধক এবং যোনীদোষ নাশক।

মান কচু—লঘু, শোথনাশক, শীতবীৰ্য।

লাউ (কদু)—লঘু তরকারীর মধ্যে সবচেয়ে বেশী ভিটামিনযুক্ত। বহু রোগের প্রতিষেধক। অভিজ্ঞ ডাক্তারগণ বলিয়া থাকেন, কদু পেটে থাকিতে কলেরা আক্রমণ করিতে পারে না। সত্যই রাসূলে পাক যাহা আমল করিয়াছেন যুগে যুগে দার্শনিক ও বৈজ্ঞানিকগণ তাহার বহু তত্ত্ব আবিষ্কার করিবেন, কিন্তু উহার আজায়েব শেষ হইবে না।

শাক বর্গ

পুঁই শাক—শীতবীৰ্য, স্নিগ্ধ শ্লেষ্মাকর, বায়ু ও পিত্তনাশক, কণ্ঠের অহিতকর নিদ্রাজনক, শুক্রবর্ধক বলকর, সুপথ্য ও গুরু। পেটের পীড়া, গলগণ্ড ও একশিরা এবং কুরন্তে বর্জনীয়।

পুঁদীনা—অগ্নিদীপক, মুখের জড়তা নাশক, কফ ও বায়ু নিবারক, বলকর, বমি ও অরুচি নিবারক। ইহার চাটনি খুব মজাদার ও উপকারী।

কাটানটে শাক—লঘু, মল-মূত্র প্রবর্তক, রুচিকর, অগ্নিদীপক, বিষ বিনাশক।

পালং শাক—বাতজনক, শ্লেষ্মাকর, ভেদক, গুরু, বিষ্টন্তী। শ্বাস রক্তপিত্ত ও বিষদোষ বিনাশক।

পাট শাক—বাত প্রকোপক, বিষ্টন্তী, রক্তপিত্তনাশক।

কলমী শাক—স্তন্য দুগ্ধ বর্ধক, শুক্রবর্ধক ও মধুর রস। পেটের পীড়ায় সুপথ্য নহে। দৃষ্টি-শক্তি বর্ধক।

হেলেথগা শাক—শোথ, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্তনাশক।

মূলা শাক—মূলায় নূতন পাতা পাচক, লঘু, রুচিকর, উষ্ণবীৰ্য। ইহা তৈলে ভাল পাক হইলে ত্রিদোষ নাশক হইয়া থাকে। আর পাক ভাল না হইলে কফ ও পিত্তবর্ধক হইয়া থাকে।

মটর শাক—ভেদক, লঘু তিত্ত ও ত্রিদোষ নাশক। আমবাতে খুব উপকারী।

সরিষা শাক—শাক বর্গের মধ্যে সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট; কারণ উহা ক্ষারযুক্ত লবণ-কটু মধুর রস, মল-মূত্র বর্ধক, গুরু বিদাহি, উষ্ণবীৰ্য, ত্রিদোষজনক।

তৈল বর্গ

তিল তৈল—গুরু, শরীরের স্থিরতা সম্পাদক, বলকারক, বর্ণ প্রসাধক, বাতঘ্ন, কফ নাশক, পুষ্টিকারক, রক্তপিণ্ডজনক, মল-মূত্র রোধক, গর্ভাশয়ের শোধক, অগ্নিদীপ্তকর, বুদ্ধিপ্রদ, মেধাজনক, ব্রনয়, মেহনাশক, কর্ণশূল, যোনিশূল বিনাশক।

সরিষার তৈল—অগ্নিদীপ্তকারক, লঘু। ইহা মেদ, কফ, বায়ু, অর্শ, শিররোগ বর্ণরোগ, কুষ্ঠ, ক্রিমি, শিত্র ও দুষ্ট ব্রণ নাশক।

নারিকেল তৈল—গুরুপাক, ক্ষীণ ধাতুসমূহের পুষ্টিকারক ও বাতপিণ্ড প্রশমক। ইহা নষ্ট শুক্র, প্রমেহ, শ্বাস, কাশ, যক্ষ্মা, স্মরণশক্তির হীনতা ও ক্ষত রোগে প্রশস্ত।

মসিনা তৈল—অগ্নি গুণবহুল, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীর্য, কফ ও পিত্তবর্ধক, চক্ষু ক্ষতিকর, বলজনক, বায়ুনাশক, ত্বক দোষ নাশক, মলবর্ধক।

ভেরেণ্ডার তৈল (Castor oil)—তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীর্য, অগ্নিদীপ্তকারক, গুরু, স্থিত সম্পাদক, বয়ঃস্থাপক, মেধাজনক, কাস্তি ও বলপ্রদ, যোনি ও শুক্রশোধক। ইহা বিষম জ্বর, হৃদ রোগ, পৃষ্ঠ ও গুহ্যাদিগত শূল, গুল্ম, শোথ বিনাশক।

বাদাম তৈল—বাজীকারক, বায়ুপিণ্ড নাশক, দাহয়, লাভণ্যবর্ধক, শিররোগ ও মেহ নাশক।

গার্জন তৈল—কুষ্ঠ, ক্রিমি ও বিষদোষ এবং ক্ষত বিনাশক।

ঘৃত বর্গ

ঘৃত মানব জীবনের পক্ষে বিশেষ উপকারী খাদ্য। ঘৃত রসায়ন, চক্ষুর হিতকর, অগ্নির দীপক, কাস্তিজনক ও জোষাতু বর্ধক, তেজস্কর, লাভণ্য বর্ধক, বুদ্ধিজনক, স্মরণ বর্ধক, স্মৃতি-কারক, মেধাজনক, আয়ুস্কর, বলকারক, গুরু। ইহা বিষ, বায়ু, জ্বর উন্মাদ শূল, ব্রণ, ক্ষয় ও রক্ত দোষনাশক।

মহিষা ঘৃত—লঘুপাক, সর্ব রোগনাশক, অস্থিবর্ধক, চক্ষুর হিতকর, অগ্নিবর্ধক। ইহা অশ্মরী, শর্করা ও বাত বিনষ্ট করে।

দুগ্ধ বর্গ

পৃথিবীর মধ্যে প্রায় সমস্ত লোকই দুগ্ধ পান করিয়া থাকে। এই বিশ্ব চরাচরে দুগ্ধের ন্যায় দ্বিতীয়টি আর নাই। ইহা একাধারে সুপথ্য ও ঔষধ।

অন্যান্য খাদ্য না খাইয়া কেবলমাত্র দুগ্ধ সেবন করিয়া মানুষ জীবিত ও সুস্থ থাকিতে পারে। কিন্তু হতভাগা মুসলমান এই দুগ্ধ বিক্রি করে পাচা মাছ খরিদ করিয়া ভক্ষণ করে। নানাবিধ ক্ষতিকর, গুণহীন এমন কি তামাক বিড়ি খরিদ করিয়া থাকে। ইহা জাতির পক্ষে একটি কেলেকারীই বটে। সব দিকে লক্ষ্য রাখিয়া দৈনিক কম পক্ষে একবার কিছু দুগ্ধ পান করিতে আশ্রয় চেষ্টা করিবে।

দুগ্ধ—সুমধুর, স্নিগ্ধ, সারক, বাত পিত্তঘ্ন সদ্য শুক্রকর, শীতল, বলকারক, মেধাবর্ধক, শ্রেষ্ঠ বাজীকার, রসায়ন, ও রজঃবর্ধক। বিশেষ কোন পেটের পীড়া না থাকিলে দুগ্ধ পান করিতে দিবে।

গো-দুগ্ধ—সমস্ত দুগ্ধের মধ্যে গো-দুগ্ধই উত্তম। কিন্তু কোন সময় উহা শীতল হইলে পান করিবে না।

মহিষের দুগ্ধ—গো-দুগ্ধ হইতে উহা মধুর রস, স্নিগ্ধ, শুক্রকারক, গুরু, নিদ্রাকারক, ক্ষুধা-বর্ধক ও শীতবীর্য।

ছাগ দুগ্ধ—লঘু, মল সংগ্রাহক। ইহা রক্তপিত্ত, অতিসার, ক্ষয়, কাশ ও জ্বরনাশক।

ভেড়ী দুগ্ধ—অশ্মরী (পাথরী) নাশক, চুলের হিতকর, গুরু, শুক্রবর্ধক, পিত্ত কফকারক।

অবস্থাভেদে দুগ্ধের গুণাগুণ

স্বাস্থ্য সম্পন্ন উৎকৃষ্ট গাভীর দুগ্ধ দোহনকালে স্বভাবতঃ যে গরম থাকে ; (বানকাড়া গরম দুধ) তাহাকে ধারোষণ দুগ্ধ বলা হয়। ইহা লঘু, সুপথ্য, রসায়ন, ত্রিদোষ নাশক, নিয়মিত সেবন করিলে পাগল পর্যন্ত ভাল হইয়া থাকে। ধারোষণ দুগ্ধ দোষ বৈষম্যের শ্রেষ্ঠ ঔষধ বটে।

দোহনকালে মহিষের দুধ ঠাণ্ডা করিয়া পান করিলে উপকার হয়। উপরোক্ত নিয়মে গরু ও মহিষের দুধ ছাড়া অন্য কোন কিছুর দুধ সেবন করিবে না। সমপরিমাণ দুধ ও পানি জ্বাল দিয়া দুগ্ধবিশেষ থাকিতে নামাইলে উহা অত্যন্ত লঘু হইয়া থাকে। দুধের সহিত লবণ কিংবা অম্ল একত্রে ভক্ষণ করিবে না। চিনি ও মিশ্রি সংযুক্ত দুগ্ধ শুক্রজনক, ত্রিদোষ নাশক। ইক্ষুগুড় মিশ্রিত দুগ্ধ মূত্রকৃচ্ছ্র নাশক এবং পিত্ত ও শ্লেষ্মাবর্ধক। না দুধ, না দই এই ছ্যাকরা দুগ্ধ বিষ তুল্য। কখনও উহা পান করিবে না। অন্য কাহাকেও পান করিতে দিবে না।

দুগ্ধ সর—গুরু, শীতবীর্য, রতিশক্তি বর্ধক, রক্তপিত্ত নাশক, বাতঘ্ন, তৃপ্তিকর, পুষ্টিকারক, স্নিগ্ধ এবং কফ বল ও শুক্রজনক।

দধি—উষ্ণবীর্য, অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, গুরু, মল সংগ্রাহক, রক্তপিত্ত, শোথ, মেদ ও কফবর্ধক। ইহা মূত্রকৃচ্ছ্র, প্রতিশ্যায়, শীত জ্বর, বিষম জ্বর, অতিসার, অরুচিতে উপকারী ও বলবর্ধক। দধির মধ্যে গব্য দধিই শ্রেষ্ঠ।

মহিষ দধি—অতিশয় স্নিগ্ধ, শ্লেষ্মাকারক, বাতপিত্ত নাশক, শুক্রকারক, গুরু ও রক্ত দোষক।

ছাগ দধি—অত্যন্ত সংগ্রাহক, লঘু, ত্রিদোষনাশক, অগ্নিদীপক এবং শ্বাস, কাশ, অর্শ রোগে প্রশস্ত। দধি রাত্রিতে খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। একান্ত খাইতেই হইলে ঘৃত, চিনি মধু বা আমলকী ইহার কোন একটি মিশ্রিত করিয়া খাইবে। দধি কখনও গরম করিয়া খাইবে না।

ঘোল—ভাল মথিত ঘোল বায়ুপিত্ত ও কফ নাশক। অগ্নিদীপ্তিকারক, শুক্র বর্ধক, ইহা গ্রহণী রোগে বিশেষ হিতকর।

মাখন—গো-মাখন হিতজনক, ব্যয় বর্ণ প্রসাধক, বলকারক, অগ্নিবর্ধক ও ধারক। স্বাস্থ্যের জন্য ইহা পরম উপকারী। বায়ু, রক্তপিত্ত, ক্ষয়, অর্শ শ্বাস ও কাশনাশক। বালক, বৃদ্ধ ও শিশুর পক্ষে বিশেষ হিতকর।

গুড়বর্গ

ইক্ষু গুড়—শুক্রবর্ধক, গুরু, স্নিগ্ধ, বায়ুনাশক, মূত্ররোধক, কুমেদ, কফ ও ক্রিমিবর্ধক।

পুরাতন গুড়—লঘু, হিতকর, অগ্নিবর্ধক, পুষ্টিকারক, পিত্তনাশক, শুক্রবর্ধক, বায়ুনাশক।

গুড় আদার সহিত সেবন করিলে কফ, হরিতকীর সহিত সেবন করিলে পিত্ত, শুষ্টির সহিত সেবন করিলে বহুবিধ বাতরোগ বিনষ্ট হয়।

খেজুরের গুড়—কিঞ্চিৎ গরম হইলেও ক্রিমিনাশক, নারিকেলের দুধের সহিত খাইলে ক্রিমি শান্তি হইয়া থাকে।

মিশ্রি—চিনির ন্যায় গুণযুক্ত। ইহা লঘু, বায়ু পিত্তনাশক, সারক।

ফল বর্গ

আম—কচি আম কষায়, অল্পরস রুচিকারক এবং বায়ু পিত্তবর্ধক।

কাঁচা আম—অত্যন্ত অল্পরস, রুক্ষ, ত্রিদোষজনক ও রক্ত দোষক, আশ্রপেশী (আমচুর) ভেদক, কফ ও বায়ুনাশক।

পাকা আম—মধুর রস, শুক্রবর্ধক, স্নিগ্ধ, বলকর, সুখপ্রদ, গুরুপাক, বাতঘ্ন, হৃদ্য, বর্ণ প্রসাধক এবং অগ্নি ও কফবর্ধক।

আমমিশ্রিত দুধ—শুক্রবর্ধক, বর্ণ প্রসাধক, মধুররস, গুরু, বায়ু পিত্তনাশক, রুচিকারক, পুষ্টিকারক এবং বলবর্ধক। অল্পরস আম অধিক ভক্ষণ করিলে অগ্নিমান্দ্য বিষমজ্বর, রক্ত দুষ্টি ও চক্ষুরোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

আমসত্ত্ব—তৃষ্ণা, বমি, বায়ু ও পিত্ত নাশক, সারক, রুচিকারক ও লঘু।

আমের বীজ—বমি, অতিসার ও হৃদয়ের দাহনাশক।

আমড়া—(কাঁচা)—বায়ু নাশক, গুরু, উষ্ণবীর্য, রুচিকারক ও সারক।

পাকা আমড়া—তৃপ্তিকারক, কফ বর্ধক, স্নিগ্ধ, শুক্রবর্ধক বিষ্টন্তী, পুষ্টিকর, গুরু ও বলকারক। ইহা বায়ুপিত্ত ক্ষত, দাহ ক্ষয় ও রক্ত দোষনাশক।

কাঁঠাল—পাকা কাঁঠাল স্নিগ্ধ, তৃপ্তিকারক, পুষ্টিজনক, মাংসবর্ধক, অত্যন্ত কফকর, বলকারক, শুক্রজনক এবং পিত্তবায়ু রক্তপিত্ত ক্ষত ও ভ্রণ নাশক। গুল্ম ও মন্দান্নি ব্যক্তির জন্য অহিতকর।

কাঁঠালের বীজ—শুক্রবর্ধক, গুরু, মলরোধক ও মূত্র নিঃসারক। কাঁঠাল ভক্ষণের পর কাঁঠালের ২/১টি বীজ কাঁচা চিবাইয়া খাইলে উহা সহজে পরিপাক হইয়া যায়। অবশ্য জিহ্বা ও তালু আঠায়ুক্ত হইয়া কষ্টদায়ক হইয়া থাকে কিন্তু উহার পরিবর্তে ২/১টি পাকা কলা খাইলে অতি অল্প সময়ের মধ্যে সম্যক পরিপাক হইয়া থাকে। ইহা পরিষ্কিত।

কলা—পাকা কলা শুক্রবর্ধক, পুষ্টিজনক, রুচিবর্ধক ও মাংসবর্ধক। দুধ কলা অত্যন্ত পুষ্টিকারক। ইহা তৃষ্ণা ও প্রমেহ নাশক।

ফুট—(বাস্তী) রুক্ষ, গুরু পিত্তঘ্ন, কফনাশক, ঈষৎ উষ্ণ, ধারক, বিষ্টন্তকারক, মল নিঃসারক।

স্কীরাই—শুক্রবর্ধক, গুরু, বলকারক, পিপাসা ভ্রান্তি ক্ষয়, ত্রিদোষ ও রক্ত দোষনাশক।

ডাব—ডাবের পানি শীতল, হৃদয় গ্রাহী, অগ্নি দ্বীপক, শুক্রবর্ধক, লঘু, পিপাসা নাশক, পিত্তঘ্ন এবং বস্তিদোষনাশক, শোধক। নারিকেল পিত্তজ্বর ও পিত্তজনিত রোগনাশক।

নারিকেল—গুরু, পিত্তবর্ধক, বিষ্টন্তী ও বিদাহী (জ্বালাকর)। পাকা নারিকেল কুরিয়া উহার দুধ বাহির করতঃ বুনা বা পাকা দানাদার খেজুরের গুড়ের সহিত সেবন করিলে ক্রিমি শান্ত হইয়া থাকে। কোন বৈজ্ঞানিক বলেন, নারিকেলের মধ্যে ভিটামিন এ, বি, সি সবই বিদ্যমান আছে।

তরমুজ—অপক্ব তরমুজ ধারক, শীতল ও গুরু। পক্ব তরমুজ, ঈষৎ উষ্ণ, কিঞ্চিৎ ক্ষার বিশিষ্ট, পিত্তকারক এবং কফ ও বায়ু নাশক। তরমুজ ও খরমুজ একই আকৃতির এবং একই গুণ বিশিষ্ট অধিকন্তু উহারা মূত্রবর্ধক।

শশা—কচি শশা, লঘু, মধুর রস এবং পিপাসা, ক্লাস্তি, দাহ পিত্ত ও রক্ত পিত্তনাশক।

পাকা শশা—উষ্ণবীর্য, পিত্তবর্ধক, কফ ও বায়ুনাশক।

শশা বীজ—মূত্রকারক, রুক্ষ এবং পিত্ত দোষ ও মূত্রক্লেশনাশক।

সুপারী—গুরু, শীতবীৰ্য, রক্ষ, কফয়, পিত্তনাশক, মদকারক, অগ্নিপ্রদীপক, রুচিকর ও মুখের বিরসতানাশক।

কাঁচা সুপারী—গুরু, অগ্নি ও দৃষ্টিনাশক, কুমিনাশক।

আতা—তৃপ্তিজনক, বল ও পুষ্টিকারক, শীতল, হৃদ্য, রক্তবর্ধক, শ্লেষ্মাজনক। ইহা বাত, পিত্ত, রক্ত দুষ্টি, দাহ তৃষণ বমি ও বমনবেগ নিবারক।

পেয়ারা—(ছোট) বলকারক, হৃদয়গ্রাহী, রুচিকর ও শুক্রজনক।

পেয়ারা—(বড়) বীৰ্যবর্ধক, বলকারক, পুষ্টিকর, মুচ্ছা, জ্বর, ক্রিমি, বায়ু, তৃষণ, ভ্রম ও শ্রম বিনাশক।

পেঁপে—(কাঁচা ও তাহার কষ) স্নীহা, যকৃত ও গুল্মবিনাশক। ২/১ ফোঁটা কষ কলা বা মিষ্টির সহিত পুরিয়া খালি পেটে খাইতে হয়। কাঁচা পেঁপের তরকারী অর্শ হিতকর।

পাকা পেঁপে—শীতবীৰ্য, রুচিকর, অগ্নিদীপক, হৃদয়রোগে হিতকর রক্তপিত্তনাশক।

আনারস—অল্প মধুর রস, ক্রিমিনাশক, সারক, বলকারক, বায়ুনাশক, রুচিজনক, শ্লেষ্মাকারক, তৃপ্তিপ্রদ ও গুরুপাক। ছোট মেয়েদেরকে খালি পেটে খাওয়াইলে ক্রিমি ক্ষেপণের ভয় রহিয়াছে।

তাল—পাকা তাল পিত্ত, রক্ত ও কফবর্ধক, বহুমূত্রজনক, তন্দ্রাকারক, শুক্রবর্ধক।

তালশাঁস—লঘু, কফবর্ধক, বাতয়, পিত্তনাশক।

বেল—কচি বেল ধারক, অগ্নিদীপক, আমের পাচক আম হ্যম করিয়া থাকে। (কটু, কষায় ও তিজ্বরস) উষ্ণবীৰ্য, লঘু, স্নিগ্ধ, বায়ু ও কফনাশক।

পাকা বেল—গুরু, ত্রিদোষজনক, বিদাহী, বিষ্টভ্কারক, অগ্নিমান্দ্য কর। কাঁচা ও পাকা বেল আঙুনে ভাল সিদ্ধ করিয়া খাইলে উপকার হইয়া থাকে। কিন্তু ঘোলের সহিত উহা ভক্ষণ নিষিদ্ধ। কারণ বিরুদ্ধ ভোজন।

কয়েত বেল—অপক, ধারক ও লঘু।

পাকা—পিপাসা, হিক্কা, বায়ু ও পিত্তনাশক, গুরু, কঠশোধক ও ধারক।

কাঁচা গাব—ধারণ, বায়ুবর্ধক, শীতবীৰ্য ও লঘু।

পাকা গাব—গুরু, পিত্ত, প্রমেহ রক্তদোষ ও কফনাশক।

জাম—গুরুপাক, বিষ্টভ্ভি, শীতবীৰ্য, অগ্নিদোষক, রক্ষ, বাতজনক, কফ ও পিত্তনাশক। রক্তের সংশোধক।

কুল—শীতবীৰ্য, ভেদক, গুরু, শুক্রবর্ধক ও পুষ্টিকারক।

চালতা—বিষ, স্ফোটক, ব্রণ, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্তনাশক, কেশের হিতকর।

কিসমিস—মোনাক্কা ও কিসমিস একই গুণবিশিষ্ট।

পাকা কিসমিস—সারক, শীতবীৰ্য, চক্ষুর হিতকর, শরীরের উপকারক, গুরু, স্বর প্রসাধক, মল-মূত্র নিঃসারক, কোষ্ঠে বায়ুজনক, শুক্রবর্ধক, কফকারক, পুষ্টি ও রুচিকারক। ইহা পিপাসা, জ্বরবাত, কামলা, মূত্রকৃচ্ছ, রক্তপিত্ত, মেহ, দাহরোগ বিনাশক।

খেজুর—স্নিগ্ধ, রুচিকারক, হৃদয়গ্রাহী, ক্ষত ও ক্ষয় নাশক, গুরু, তৃপ্তিকর, পুষ্টিকর, শুক্রবর্ধক ও বলকারক। ষ্টমাকের বায়ু, বমি বাতশ্লেষ্মা দোষ, জ্বর, অতিসার, ক্ষুধা, তৃষণ, কাশ ও শ্বাসনাশক।

বাদাম—উষ্ণবীৰ্য, স্নিগ্ধ, বায়ুনাশক, শুক্রবর্ধক, মগজ বর্ধক, গুরু।

নাশপতি—লঘু, শুক্রবর্ধক, ত্রিদোষ (বাত, পিত্ত, কফ) নাশক।

টাৰা লেবু—লঘু, হৃদয়গ্রাহী, কণ্ঠ, হৃদয় ও জিহ্বা শোধনকারক।

গোড়া লেবু—(জাম্বুরা) ইহা বায়ু, কফ, শূল, কাশ, বেগ, বমি, পিপাসা, আমদোষ, মুখের বিসতা, হৃদপিঁড়া, মন্দাগ্নি ও ক্রিমি নাশক। ম্যালেরিয়া নাশক।

কাগজী লেবু—বায়ুনাশক, অগ্নিদীপক, পাচক ও লঘু। ক্রিমিনাশক, উদররোগ নাশক, ইহা বায়ুপিত্ত, কফ ও শূল রোগে হিতকর, রুচিকর, ইহা ত্রিদোষ, অগ্নিমান্দ্য, ক্ষয়রোগ, বাতরোগ, বিষ দৃষ্টি, গলরোগে প্রযোজ্য।

কমলা লেবু—গুরু, বলকারক ও পুষ্টিজনক। বায়ু, পিত্ত, বিষ, রক্ত দোষ, অরুচি, পিপাসা ও বমি নাশক।

তেঁতুল—কাঁচা তেঁতুল গুরু, বায়ুনাশক, পিত্ত কফজনক, রক্তদৃষ্টিকারক।

পাকা তেঁতুল—অগ্নিদীপক, রুক্ষ, সারক ও উষ্ণবীৰ্য, কফ ও বায়ুনাশক, শূলবেদনা এবং আমাশয় ও রক্ত আমাশয়ে অতি পুরাতন তেঁতুলের শরবৎ অমৃতসম।

মোছলেহাতবর্গ

[মসল্লাদি]

আদা—গুরু, উষ্ণবীৰ্য, অগ্নিকারক, রুক্ষ, কফনাশক। আহারের পূর্বে কিছু আদা লবণের সহিত ভক্ষণ করিলে হজম শক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে। কুষ্ঠ, পাঁচড়া, পাণ্ডুরোগ, মূত্রকৃচ্ছ, রক্তপিত্ত জ্বরযুক্ত ব্রণ ও দাহরোগে এবং গ্রীষ্মকাল ও শরৎকালে অহিতকর। আদা পেটের পীড়ায় বিশেষ উপকারী কিন্তু অধিক ভক্ষণ করিলে জিরিয়ান দেখা দিয়া থাকে।

গোলমরীচ—অগ্নিদীপক, কফ ও বায়ুনাশক, উষ্ণ, পিত্তকর ও রুক্ষ। শ্বাস, শূল ও ক্রিমি নাশক।

সাদা মরিচ—গরম, অতি মাত্রায় ভক্ষণ করিলে পুরুষের ধাতু রোগ, শূলরোগ এবং মেয়েদের শ্বেতপ্রদর রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

চৈ—মল দ্বারের যাবতীয় রোগ বিনাশক, হজম শক্তি বৃদ্ধিকারক, গরম নহে, লঘু, বাত ও শ্লেমানাশক, লঘু, শ্বাস, কাশ, পেটের পীড়া, জ্বর, কুষ্ঠ, প্রমেহ, গুল্ম, অর্শ, প্লীহা, শূল, ও আমবাত বিনাশক। পিপুলের ন্যায় গুণ বিশিষ্ট।

যোয়ান—রুচিকর, উষ্ণ, লঘু, অগ্নিদীপক, পিত্তজনক। ইহা শুক্র, শূল, বাত, শ্লেমা, উদর, গুল্ম, প্লীহা ও ক্রিমি নাশক।

বনযমানী—(রাঁধুনি) অগ্নিদীপক অর্থাৎ হজমশক্তি বৃদ্ধি করে, কফ ও বায়ুনাশক, উষ্ণ, বলকর ও লঘু। ইহা চক্ষু রোগ, ক্রিমি, সর্দি, হিক্কা ও মূত্রাশয় রোগ বিনাশক।

সাদা জীরা—মলসংগ্রাহক, হজমীকারক, লঘু, কিঞ্চিৎ গরম, রুচিকর, গর্ভাশয় বিশোধক, রুক্ষ, বলবর্ধক। বমি, ক্ষয়রোগ, বাতজ উদরধ্যান, কুষ্ঠ, বিষরোগ, জ্বর, অরোচক, রক্ত দৃষ্টি, অতিসার, ক্রিমিরোগ ও গুল্মরোগে হিতকর।

কালাজীরা—চক্ষুর হিতকর, রুচিজনক, উষ্ণবীৰ্য, মলসংগ্রাহক, হজমী শক্তি বৃদ্ধিকারক, বলকর ও গর্ভাশয় বিশোধক। ইহা জীর্ণজ্বর, শোথ, শিরোরোগ, কুষ্ঠরোগ, গুল্ম, (প্লীহা), ক্রিমি, আমদোষ নিবারক।

ধনে—স্নিগ্ধ, মূত্রজনক, লঘু, হজমশক্তি বৃদ্ধিকারক, রুচিকর, ত্রিদোষনাশক। ইহা জ্বর তৃষ্ণা, দাহ, বমি, শ্বাস, কাশ, ক্রিমি নিবারক।

মৌরি—যোনী শূল, অগ্নিমান্দ্য মলবদ্ধতা, ক্রিমি, শূল, কাশ, বমি, শ্লেমা ও বায়ু নাশক।

হলুদ—উষ্ণবীৰ্য, কফজ ও বাতজ দোষ, রক্ত দুষ্টি, কুষ্ঠ, প্রমেহ, ত্বকদোষ, ব্রণ, শোথ, কামলা, ক্রিমিনাশক।

রসুন—পুষ্টিকর, শুক্রবর্ধক, উষ্ণবীৰ্য, ভগ্নসন্ধান কারক, কণ্ঠশোধক, গুরু, পিত্ত ও রক্তবর্ধক, বলকর, বর্ণপ্রসাধক, মেধাজনক, চক্ষুর হিতকারক। হৃদরোগ, জীর্ণজ্বর, গুল্ম, অরুচি, কাশ, শোথ, অর্শ, কুষ্ঠ, অগ্নিমান্দ্য, ক্রিমি, বায়ু, শ্বাস ও কফনাশক।

পিয়াজ—রসুনের ন্যায় গুণযুক্ত। বলকারক নাতিপিত্তজনক, বীৰ্যবর্ধক, গুরু। পিয়াজ ও মরিচ ভক্ষণ করিলে মেদা গরম হইয়া থাকে, কাজেই উহা ভক্ষণ না করাই উত্তম।

লবঙ্গ—চক্ষুর হিতকর, অগ্নির দ্বীপক, রুচিকারক, কফ, পিত্তদোষ, রক্তদোষ, তৃষ্ণা, বমী, উদরাগ্নান, শূল, কাশ, শ্বাস, হিক্কা ও ক্ষয় রোগ আশু নিবারক।

বড় এলাচী—অগ্নি বর্ধক, লঘু, রক্ষ ও উষ্ণবীৰ্য। ইহা কফ, পিত্ত রক্তদোষ, শ্বাস, তৃষ্ণা, মূত্রাশয়গত রোগ, মুখরোগ, শির রোগ, বমি ও কাশ নষ্ট করিয়া থাকে।

ছোট এলাচী—কফ, শ্বাস, কাশ, মূত্রকৃচ্ছ, বায়ুনাশক।

জাফরান—শিররোগ, ব্রণ, ক্রিমি বমি, ত্রিদোষনাশক।

দারুচিনি—বাতবর্ধক, পিত্তনাশক, বলকারক, শুক্রবর্ধক। ইহা তৃষ্ণা নিবারক।

তেজপত্র—উষ্ণবীৰ্য, লঘু। ইহা কফ, বায়ু ও অর্শ বিনাশক।

পান—উষ্ণবীৰ্য, লঘু, বলকারক, কামদ্বীপক, রাতকানা নিবারক।

লবণ বর্গ

সৈন্ধব লবণ—অগ্নিদ্বীপক, রুচিকারক, শুক্রবর্ধক, চক্ষুর হিতকর এবং ত্রিদোষ নাশক।

সমুদ্র লবণ—ইহাকে পাসা লবণও বলে। গুরু, অগ্নিদ্বীপক, কফকারক বাতয়।

বিট লবণ—ক্ষারযুক্ত, উর্ধ্বগত কফ ও অধোগত বায়ুর অনুলোমকারক, অগ্নিদ্বীপক, লঘু, উষ্ণবীৰ্য ও রুচিকারক।

কৃষ্ণ লবণ—সচল লবণ; রুচিকারক, অগ্নিদ্বীপক বায়ুনাশক, নাতিপিত্তকর, লঘু।

খারি লবণ—পিত্তজনক, মল সংগ্রাহক, মূত্রকারক, কফ বাত নিবারক।

মধু বর্গ

মধু—কোরআনে মধুর বিশেষ প্রশংসা করা হইয়াছে। উহা বহু রোগের ঔষধও বটে।

মধু—লঘু, রক্ষ, কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকর, অগ্নিদ্বীপক, স্বরবর্ধক, শরীরের কোমলতা সম্পাদক, স্রোতসমূহের বিশোধক, বর্ণ প্রসাধক, মেধাজনক, শুক্রবর্ধক, বিশদ গুণযুক্ত, রুচিকারক, কিঞ্চিৎ বায়ুবর্ধক। ইহা কুষ্ঠ, অর্শ, কাশ, রক্তপিত্ত, কফ, প্রমেহ, ক্রিমি, পিপাসা, বমি, শ্বাস, হিক্কা, অতিসার, দাহ, ক্ষাত ও ক্ষয় রোগ নাশক।

সর্কী—আগ্নান, শোথ, অর্শ, প্রমেহ, শ্লেষ্মাজাত ব্যাধিসমূহে উপকারক, পুষ্টিকর ও বলবর্ধক।

ইক্ষু (আক)—রক্তপিত্ত নাশক, বলকারক, শুক্রবর্ধক, কফ দায়ক, গুরু, মূত্রবর্ধক, মেধাবর্ধক, দাহ ও মূত্রকৃচ্ছ নাশক।

চিনি—রুচিকর শুক্রবর্ধক। ইহা বায়ু, রক্তপিত্ত, দাহ, মুচ্ছা, বমি ও জ্বর নাশক।

মিশ্রি—চিনির গুণ বিশিষ্ট বিশেষতঃ ইহা শীতল।

অন্ন বর্গ

ভাত—অগ্নিবর্ধক পথ্য তৃপ্তিজনক, রুচিকর, লঘু। হজমকাল ২ ঘণ্টা।

খিচুড়ী—শুক্রজনক, বলকর, গুরু, পিত্ত ও কফবর্ধক, মলমূত্রকারক। হজমকাল ৩ ঘণ্টা।

পায়স—পুষ্টিকারক, বলবর্ধক, বায়ুনাশক। হজমকাল ৪ ঘণ্টা।

মিষ্টান্ন বর্গ

মোহন ভোগ—পুষ্টিকারক, শুক্রজনক, বলকর, বাতপিত্ত বিনাশক, স্নিগ্ধ, শ্লেষ্মাকারক, গুরু, রুচিকর।

রাজ ভোগ—রসগল্লা, কাঁচাগল্লা, সন্দেশ প্রভৃতি মিষ্টান্ন মোহন ভোগের ন্যায় গুণ বিশিষ্ট এবং হজমের কাল প্রায় ৩ ঘণ্টা।

পরিশ্রম

অঙ্গ চালনা—ভুক্ত দ্রব্য পরিপাকের পর যথাক্রমে রস, রক্ত, গোশ্ত, অস্থি, মেদ, মজ্জা ও শুক্রে পরিণত হইয়া থাকে। উপযুক্ত অঙ্গ চালনা কর্তৃক রস ও রক্ত আভ্যন্তরীণ ধমনী দ্বারা সমস্ত শরীরের পুষ্টি সাধন করিয়া থাকে। শারীরিক ও মানসিক ক্ষয় পূরণের জন্য সমস্ত অঙ্গ চালনার বিশেষ প্রয়োজন। উপযুক্ত ব্যায়ামের অভাবে শরীর ও মন দিন দিন নিস্তেজ ও ক্ষীণ হইয়া থাকে। কাজেই স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে এবং দেহ ও মন মজবুত ও কার্যক্ষম রাখিতে উপযুক্ত ব্যায়ামের একান্ত দরকার। দেহের রক্ষণ ও উহার ক্রমবর্ধনের জন্য আধুনিক যুগে নানা প্রকার অঙ্গ চালনার প্রথা প্রচলিত হইয়াছে। কিন্তু আমাদের মতে অন্যান্য অযথা ক্রীড়া দ্বারা সময় ও সম্পদ নষ্ট না করিয়া বরং প্রত্যেক স্কুল, কলেজ, ইউনিভারসিটি ও মাদ্রাসাসমূহে বাধ্যতামূলকভাবে প্রচুর মিলিট্রি ট্রেনিং এর ব্যবস্থা করা হউক। অবসরপ্রাপ্ত নাগরিকদের জন্য এমনভাবে ট্রেনিং-এর ব্যবস্থা করা হউক যাহার পরিণামে দেশের প্রত্যেকটি লোকই সৈনিক হইয়া যাইবে।

এই মিলিট্রি ট্রেনিং দ্বারা যেমন দেহের গঠন হইবে, ঠিক তেমন করে অতি অল্প ব্যয়ে দেশে লাখে লাখে মিলিট্রি সৈন্যের সমাবেশ হইবে। আর দেশ রক্ষার উদ্দেশ্যে এই মিলিট্রি ট্রেনিং গ্রহণ করিলে প্রতি পদে পদে সে আত্মাহর দরবারে নেকীও পাইবে।

অতি ক্ষুধার সময়, আহারের পর পরই ব্যায়াম প্রভৃতি প্রকট অঙ্গ চালনা করা উচিত নহে। ইহাতে হঠাৎ মৃত্যু পর্যন্ত ঘটবার আশঙ্কা রহিয়াছে।

মোটকথা, প্রত্যহ নিয়মিতভাবে পরিমিত অঙ্গ চালনা স্বাস্থ্যের পক্ষে অমৃতোপম।

পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে—নিয়মিতভাবে পরিমিত ব্যায়ামের দ্বারা মস্তিষ্কের শক্তিও বেশ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে।

শরীরকে স্কুল, জননেত্রীকে লৌহদণ্ডের ন্যায় মজবুত এবং রমণ কার্যে অসাধারণ শক্তি সঞ্চয় করিতে হইলে নিয়মিতভাবে পরিমিত অঙ্গ চালনার সহিত অল্প ব্যয়ে নিম্নলিখিত নিয়মে উত্তম ছোলা ভক্ষণ করিবে।

হজম শক্তি ও অগ্নিবল অনুযায়ী পরিমাণ নির্ধারণ করত প্রত্যহ সন্ধ্যায় খুব ভাল ছোলা ধুইয়া পরিষ্কার করিবে এবং উহা সিক্ত হইতে পারে এতটা পানিতে ভিজাইয়া রাখিবে। পরদিন প্রাতে এক একটি করিয়া দানা ভাল ভাবে চিবাইয়া ভক্ষণ করিবে এবং ঐ ছোলা ভিজান পানিটুকুও শেষে খাঁটি মধু মিশ্রিত করিয়া পান করিবে। দুধ অপেক্ষা ছোলার ভিতর ৯ গুণ ভিটামিন বেশী।

বিশ্রাম

পরিশ্রমের পর পরিশ্রম করিতে থাকিলে এবং কিছু বিশ্রাম না করিলে শরীর নিস্তেজ ও অকর্মণ্য হইয়া পড়ে। কাজেই পরিশ্রমের পর উপযুক্ত বিশ্রাম করা একান্ত দরকার। আমাদের বাংলা দেশের কৃষি কার্যরত ভাইয়েরা প্রত্যহ ভোর হইতে সারাদিন এমন কি প্রায় অর্ধরাত্র পর্যন্ত পরিশ্রমের উপর কঠোর পরিশ্রম করিয়া থাকে। তাঁহারা অজ্ঞতা হেতু একটু বিশ্রামও করে না এবং উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যও ভক্ষণ করে না। ফলে ক্লান্ত ক্ষয়প্রাপ্ত শরীর নিয়া কাজ চালাইয়া থাকে। কিন্তু বখিলি করিয়া ক্ষয় পূরণের নিমিত্ত ২ টি পয়সা খরচ করিয়া, ভাল খাবার না খাইয়া দিন দিন স্বাস্থ্যহানি করিতেছেন। জাতীয় জীবনে ইহা একটি কেলেঙ্কারীও বটে।

কঠোর পরিশ্রমের পর, ঘর্মাক্ত শরীরে কখনও স্নান করিবে না। খুব ঠাণ্ডা পানি, বরফ পান করিবে না। কারণ ইহাতে হাঁপানি ও নিমুনিয়া হইবার প্রবল আশঙ্কা রহিয়াছে। খুব বেশী তৃষ্ণায় কাতর হইলে একটু লেবুর রস বা কোন উপযুক্ত জিনিস দ্বারা গলাটা ভিজাইয়া লইবে।

চিত্ত বিনোদন

মনের আনন্দ দ্বারা স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধিত হইয়া থাকে। আমরা উহা মোটেই অস্বীকার করিতে পারি না। অবশ্য চিত্ত বিনোদনের বিষয় বস্তু ও পস্থা নির্ণয়ে আমরা অনেকের সহিত একমত হইতে পারি না।

কারণ—চিত্তা ও চর্চা করিলে দেখা যায়, কেহ মদ ও মাগিতে আনন্দ পায়। কেহ পরের উপকার ও খোদার এবাদতে পরম আনন্দ পাইয়া থাকে। আবার মানুষ তার মন যে ধরনের গড়িতে ইচ্ছা করে তাহা সে অনায়াসে গড়িতে পারে। আমাদের উদ্দেশ্য মনের আনন্দ। অতএব, ছোটকাল থেকেই আমাদের মনকে গড়িতে হইবে যেন মদ, মাগি, সিনেমা, ড্রামা, বাইসকোপ, থিয়েটার, তাশ, পাশা, নাচ-গান প্রভৃতি সময় নষ্টকারক, অর্থের অপচায়ক এবং চরিত্র কলুষিতকারক কার্যকলাপ শ্রবণ, দর্শন, স্পর্শন করিয়া পরকাল ও ইহকাল নষ্ট না করি। উল্লেখিত বিষয়গুলি যেমন খোদার অমনোনীত কাজ ঠিক তেমন করিয়া দুনিয়াও নষ্ট করিয়া থাকে। ক্ষণেকের জন্য একটু আনন্দ হইলেও উহা শেষ হবার সঙ্গে সঙ্গে মন ও হৃদয় ভারাক্রান্ত ও অবসাদ হইয়া থাকে। সুতরাং উল্লেখিত ক্ষণস্থায়ী চিত্ত বিনোদক বিষয়গুলি চিরতরে পরিত্যাজ্য।

পক্ষান্তরে আমাদের সমাজের প্রত্যেকটি নাগরিককে শৈশব থেকেই এমন মন গড়িয়া তুলিতে হইবে যেন পরের একটি উপকার করিয়া ১০ বোতল মদের আনন্দ লাভ করিতে পারে এবং খোদার এবাদত বন্দেগীর ভিতর সমগ্র দুনিয়ার রাজত্বের আনন্দ উপভোগ করিতে পারে।

প্রকৃতপক্ষে পরোপকারের মধ্যে, খোদার আনুগত্য ও বন্দেগীর মধ্যে এমন চিত্ত বিনোদন হইয়া থাকে যাহার আনন্দ ক্রমশঃ বৃদ্ধিই পাইতে থাকে। অবসাদ মোটেই নাই। বাস্তবিকই যদি এই ধরনের মন একবার গঠন করা যায় তাহা হইলে দুনিয়া ও আখেরাতে বড়ই আনন্দ এবং আনন্দের স্রোতে দুনিয়ার বহু বিপদ, অশান্তি ভাসিয়া যায়। ফলে সুখে, দুঃখে সর্বক্ষণ আনন্দ হৃদয়ের উপর উদ্ভাসিতই থাকে।

ক্রন্দন

একটিই মাত্র দরখাস্ত যাহা মানুষের দরবারে গৃহীত হইয়া থাকে এবং ঐ দরখাস্তের ফেরৎও নাই। আবার আল্লাহর দরবারেও উহা কবুল। দরখাস্তকারীর এ দরখাস্তের ভিতর অন্য কোন বিষয়বস্তু না থাকিলেও উহা দ্বারা সমস্ত মনের বাসনা পূর্ণ হইয়া থাকে। ঐ মহা দরখাস্তটির

নাম হইতেছে ক্রন্দন। বিজ্ঞ ও বলদর্শী মনীষীগণ বলিয়াছেন, ক্রন্দন দ্বারা স্বাস্থ্যের বিরাট উন্নতি সাধিত হইয়া থাকে।

কচি কচি ছেলেমেয়েরা তাহাদের সুখ অসুখ, শান্তি অশান্তি, ক্ষুধা ও বেদনা প্রভৃতি সর্বাবস্থায় ঐ একটি কান্নার দ্বারা আবেদন করিয়া থাকে এবং উহা লালন পালনকারীদের নিকট এতই গ্রহণযোগ্য যে, শিশুদের মনের চাহিদা সঙ্গে সঙ্গেই পূর্ণ করিয়া থাকে। শিশুদের এই কান্নার দ্বারা তাহাদের স্বাস্থ্য মজবুত না হইলেও পূর্ণ লাভ করিয়া থাকে। কারণ জমি কিছুদিন যাবৎ প্রখর রৌদ্রে শুকাইবার পর বৃষ্টি হইলে যেমন উহা সরস হইয়া বেশী ফসল উৎপাদন করিয়া থাকে। ঠিক তদ্রূপ কান্না দ্বারা হৃদয় শুষ্ক করিবার সঙ্গেই যে আনন্দটুকু মনের উপর উদ্ভাসিত হয় উহা দ্বারা স্বাস্থ্যের বিশেষ উন্নতি সাধিত হয়।

মানুষ সক্ষম ও স্বাবলম্বী হইবার পর সে যখন এই ক্রন্দন লজ্জাকর নিশ্চয়োজন করিয়া লয় তখনই তাহার সর্ব প্রকার অসুবিধার ভার বহন করিতে হয়।

অতএব, প্রত্যেকটি নারী ও পুরুষের কর্তব্য হইতেছে তাহারা যেন গভীর রজনীতে নির্জনে একাকী বসিয়া খোদার গযব আযাব স্মরণ করিয়া ক্রন্দন করে। তাহা হইলে যেমন তাহার স্বাস্থ্যের উন্নতি হইবে ঠিক তাহার তদ্রূপভাবে আখেরাতের পথও সুগম হইতে পারে।

নিদ্রা

সুনিদ্রা স্বাস্থ্যের পক্ষে অমৃতোপম। শুধু ব্যায়াম, বিশ্রাম ও পুষ্টিকর আহার বিহারের দ্বারা দেহ ও মন সতেজ থাকিতে পারে না। উপযুক্ত সুনিদ্রার অভাবে দেহ ও দেমাগ দিন দিন দুর্বল ও গরম হইলে নানাবিধ প্রকট ব্যাধি আক্রমণ করিতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে বিনিদ্রেয় ব্যক্তি পাগল পর্যন্ত হইয়া থাকে।

সুতরাং প্রত্যেকটি নারী ও পুরুষকে দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা ঘুমাইতে হইবে। ইহার থেকে বেশী ঘুমাইয়া অলস ও অকর্মা হওয়া উচিত নহে। পক্ষান্তরে উহার থেকে কম ঘুমাইয়া স্বাস্থ্য নষ্ট করাও সমীচীন হইবে না।

নিদ্রার সময়

ছেলেবেলা হইতেই নিয়মানুবর্তিতা অবলম্বন করিতে হইবে। জজ্বা কিংবা স্ফূর্তি ও আমোদ-প্রমোদে নিয়ম লঙ্ঘন করিবে না। এক দিনের জন্যও নিয়ম ভঙ্গ আদৌ ভাল নয়। অতএব, বাল্যকাল ও ছাত্রজীবন থেকেই নিয়মানুবর্তিতার অভ্যাস করিয়া লইবে।

সারাটি বৎসর বেহুদা গল্প-গুজব, অশ্লীল আলোচনা ও আড্ডা দিয়া সময় নষ্ট করা এবং পরীক্ষার সময় সারারাত্রি জাগরণ করিয়া চক্ষু লাল করিয়া পরীক্ষা হলে প্রবেশ করা ঠিক ছাত্র বা তালেবে এল্‌মের কাজ নহে। এরূপ ছেলেদেরকে ঠিক ছাত্র বলাও ঠিক হইবে না। এরা হয়ত পাসও করিবে কিন্তু এল্‌ম্ ও বিদ্যা এদের ভাগ্যে নাই। ছাত্রজীবন বড় মূল্যবান জীবন। জীবন গড়িবার সময়ও বটে। সুতরাং নিয়মানুবর্তিতার সহিত রীতিমত পড়াশুনার কাজ করিবে। ঠিক তদনুরূপ প্রত্যহ রাত্রে ১০ বা ১১টায় ঘুমাইয়া পড়িবে এবং শেষ রাত্রে ৪ টায় গাত্রোথান করিয়া ওয়ূর সহিত আল্লাহর দরবারে হাজেরী দিবে। ২ বা ৪ রাক'আত নফল নামায আদায় করত মনের বাসনা আল্লাহর নিকট পেশ করিবে। জীবন ভর এ অভ্যাসটি অবশ্যই জারি রাখিবে। ইহা দ্বারা স্বাস্থ্য ও মনের উন্নতি দিন দিন হইতে থাকিবে।

নিদ্রার নিয়ম

পেশাব পায়খানার বেগ থাকিলে উহার থেকে ফারোগ হইয়া ওয়ূর সহিত নিশ্চিন্ত মনে বিছানায় শুইয়া পড়িবে। اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَىٰ وَ أَمُوتُ পড়িয়া প্রথমতঃ চিৎভাবে শয়ন করিবে অতঃপর ১ বার আয়াতুল কুরছি পড়িবে। তারপর ৩ বার নিম্নোক্ত এস্তেগ্‌ফার পড়িবে।

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ -

আয়াতুল কুরছি পড়িবার দরুন সারা রাত্র শয়তান থেকে নিরাপদ থাকিবে। উপরোক্ত এস্তেগ্‌ফার পড়িলে সমুদ্রের ফেনাসম ছগীরা গোনাসমূহ মাফ হইয়া যাইবে।

অতঃপর সোজাভাবে ডান পার্শ্বে কিছুক্ষণ শয়ন করত পার্শ্ব পরিবর্তন করিয়া বাম পার্শ্বে কেবলামুখী হইয়া ঘুমাইয়া পড়িবে। পেশাব-পায়খানার বেগ ধারণ করিয়া চিৎ বা উপুড় হইয়া কখনও ঘুমাইবে না। ইহা স্বাস্থ্য ও শরীঅত বিধান মতে বড়ই খারাব। রাগ একটি ব্যাধিও বটে। বিশেষতঃ রাগাঘিত অবস্থায় ঘুমাইবে না। গভীর নিদ্রার ভিতর অনেক সময় নিদারুণ পিপাসা হইয়া থাকে। কিন্তু সাবধান! তখন কিছুতেই পানি পান করিবে না। ইহা সর্বরোগের একটি আকর বিশেষ। কিছুক্ষণ একটু ধৈর্য ধারণ করিলে পিপাসা বিলীন হইয়া থাকে।

নিদ্রার সময় সাবধানতা

এমন জায়গায় ঘুমাইবে না যেখানে নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মিতে পারে। ঘুমন্ত ব্যক্তির ঘুম নষ্ট হইতে পারে এমন কোন প্রকার কাজ বা কথা হওয়া কিছুতেই উচিত নহে। চাই সে ঘুমন্ত ব্যক্তি ছোট হউক চাই বড় হউক কিংবা বন্ধু-বান্ধবই হউক না কেন কিছুতেই তাহার নিদ্রার ব্যাঘাত হইতে দিবে না। নিদ্রিত ব্যক্তিকে নেহায়েৎ দরকারবশতঃ ডাকিতে হইলে খুব ধীরে ধীরে নমস্করে ডাকিবে। কিংবা হাতে পায়ে বা মাথায় ধীরে ধীরে হাত বুলাইয়া জাগাইবে। অন্যথায় প্রবল হৃদ রোগাক্রান্ত হইবার আশঙ্কা রহিয়াছে।

নিজের স্ত্রী, ছেলে-মেয়ে, বন্ধু-বান্ধব বিশেষতঃ চাকর-চাকরাণীকে ঘুম হইতে জাগাইতে নির্দয় লোকেরা তাঁহাদের ঘুমের দিকে স্বাস্থ্যের দিকে মোটেই লক্ষ্য করে না। ইহা বড়ই খারাব, বড়ই নিষ্ঠুরতা।

অনেক সময় নির্ধারিত সময় ঘুম আসে না। এরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ একাকী ভ্রমণ করতঃ হাত-মুখ ধৌত করিয়া ঘুমাইবে।

পানি

দেহ ও প্রাণ রক্ষার জন্য পানি একটি নেহায়েৎ প্রয়োজনীয় বস্তু। বিশুদ্ধ পানি দ্বারা দেহের ও জীবনের মহা উপকার সাধিত হয়। পক্ষান্তরে দূষিত পানি দ্বারা নানাবিধ দুরারোগ্য ব্যাধি জন্মিতে পারে। অতএব, সর্বক্ষণের জন্য দূষিত পানি পরিত্যাগ করিবে। নিম্নল পানি যদিও স্বাস্থ্যের জন্য মহা উপকারী কিন্তু আহ্বারের পূর্বে ক্ষুধার্ত অবস্থায় বেশী পানি পান করিলে পাণ্ডব রোগ হইবার আশঙ্কা রহিয়াছে। অবশ্য সূর্য উদয়ের পূর্বে সাধ্যানুযায়ী পানি পান করিলে কোন রোগের আশঙ্কা নাই বরং উহাতে চক্ষের জ্যোতি বৃদ্ধি হয় এবং সালসার কাজ করিয়া থাকে।

আহ্বারের সময় মাঝে মাঝে একটু একটু পানি পান করিলে হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়। আহ্বারান্তে বেশী পানি পান করিলে হজম শক্তি নষ্ট হইয়া যায়। আহ্বার শেষ করিয়া কোন মতে মুখ ও গলাটা

পরিষ্কার করিবে। আধ ঘণ্টা পর পরিমিত পানি পান করিবে। উক্ত নিয়মটি জঠর রোগাক্রান্ত ব্যক্তির জন্য বিশেষ উপকারী।

অধঃগতি

একদল স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিত বলিয়াছেন : প্রস্রাব, পায়খানা, বায়ু ও ক্ষরিত শুক্র বেগ ধারণ করা বড়ই কুৎসিত অভ্যাস।

পায়খানার বেগ ধারণ করিলে এবং অধঃবায়ু গতি রোধ করিলে বায়ু কর্তৃক মল ছিন্নভিন্ন হইয়া নাড়ীর পৈচ ও সন্ধিস্থলে আটকাইয়া অনেক সময় নাড়ীর ভাজ উল্টাইয়া গিয়া নাড়ীতে পৈচ পড়িয়া থাকে। দূষিত মল নাড়ীর সন্ধিতে আটকিয়া থাকার দরুন অনেক সময় নাড়ীতে ক্ষত ; এমন কি অনেকের নাড়ী পচিয়া থাকে।

প্রস্রাবের বেগ ধারণ করিলে মূত্রাশয়ে প্রস্রাবের তলানি জমিয়া পাথরী হইয়া থাকে।

শুক্র গতি রোধ করিলে ক্ষরিত শুক্র জমিয়া শুক্রশ্মরী বা পাথরী হইয়া প্রাণ নাশের ব্যবস্থা করিয়া থাকে।

অতএব, কশ্মিনকালেও প্রস্রাব, পায়খানা, বায়ু এবং শুক্র বেগ ধারণ করিবে না। স্বাভাবিক-ভাবে যাহা বাহির হইতে চায় তাহা বাহির হইতে দিবে। জবরদস্তি তাহাকে আটকাইয়া রাখিবে না।

সংযম

সংযম ব্যতিরেকে আত্মা এবং মানবতার উন্নতি যেমন অসম্ভব, তেমনিভাবে সংযম ছাড়া স্বাস্থ্য রক্ষাও সম্পূর্ণ অসম্ভব। বাঙ্গালী মুসলমানদের স্বাস্থ্যহীনতা দেখিলে বাস্তবিকই মর্মান্বহিত হইতে হয়। রক্ত মাংস শূন্য কঙ্কালসার জরাজীর্ণ দেহ, শৌযবীর্য উদ্যমহীন মন, লাভণ্য হারা মলিন মুখ দেখিতে মর্মান্তিক বেদনায় চিন্তাশীল সুধী মাঝেই ব্যতিব্যস্ত হইয়া থাকেন। স্বাস্থ্য ভাল না হইলে এবং মন ও মেজাজ সুস্থ না থাকিলে হাজার সাধনা করিয়াও সংস্কার হাছিল করা এবং উহা রক্ষাকরা কিছুতেই সম্ভব নহে। স্বাস্থ্যহীনতার কারণে খিটখিটে মেজাজ এবং খিটখিটে মেজাজের কারণে অশান্তিময় সংসার এবং অশান্তিময় পরিবারের সমষ্টিতে এক বিভীষিকাময় দেশ গড়িয়া উঠিয়াছে। জাতির এই চরম দুরবস্থার আসল কারণ এবং উহার প্রতিকারের পথ কি হইতে পারে? সে জন্য দীর্ঘ কয়েকটি বৎসর বিভিন্ন জায়গায় সফর, বড় বড় সমাজ চিন্তাবিদদের সহিত এ সম্বন্ধে আলোচনা, যুগের শ্রেষ্ঠ মনীষীদের লিখনি অধ্যয়ন এবং দাতব্য চিকিৎসালয় ও বহু ডাক্তার হেকীমদের শেফাখানার ; এই বিভিন্ন দিকের অভিজ্ঞতা দ্বারা আমি এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইলাম যে, জাতির স্বাস্থ্যহীনতার মূল কারণ ১। আহ্বারের অবিচার ২। অবৈধ উপায়ে বীর্যপাত ও বৈধ উপায়ে অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়। খাদ্যদ্রব্যাদি হজমের পর পাকাশয়ের রস যথাক্রমে রক্ত, মাংস, অস্থি, মজ্জা এবং সর্বশেষে শুক্র পয়দা হইয়া থাকে। এই শুক্র দ্বারাই স্বাস্থ্যের গঠন ও রক্ষণ হইয়া থাকে। শুক্রের প্রাচুর্যে স্বাস্থ্য ও মনের উন্নতি সাধিত হয়। পক্ষান্তরে শুক্র তারল্য ও শুক্রাঙ্কতা হইলে দেহ ক্ষীণ ও মন নিস্তেজ হইয়া যায়। আবার মজার ব্যাপার হইতেছে এই মূল্যবান বস্তুটি বাহির হইবার জন্য সতত প্রস্তুত এবং বাহির হইবার সময় বড়ই আনন্দ। কিন্তু উহার পরিণাম নিরানন্দই বটে। ক্ষণস্থায়ী অতি সামান্য আনন্দ উপভোগের জন্য শুক্র নষ্ট করিয়া ভবিষ্যৎ অন্ধকার করা কিছুতেই উচিত নহে। আবু মোসলেম বৎসরে মাত্র একবারই স্ত্রী গমন করিতেন এবং বলিতেন, উহা একটি পাগলামীই বটে ; বৎসরে একবার পাগলামী করাই যথেষ্ট।

মোম, তাপ না পাইলে এবং আঙুনের সহিত যোগাযোগ না পাইলে এবং আঙুনের সংস্পর্শে না থাকিলে কিছুতেই উহা নষ্ট হইবে না, গলিবে না। দিয়াশলাইয়ের ভিতরকার প্রত্যেকটি কাঠির সহিত বারুদ থাকে। খাপটির দুই পার্শ্বেও বারুদ রহিয়াছে কিন্তু কোন দিন তাহারা উত্তেজিত হয় না। কিন্তু যখনই তাহাদের মিলন হয় একটু ঘর্ষণও হয় তখনই অগ্নি প্রজ্বলিত হইয়া দেশকে দেশ ধ্বংস করিয়া দিতে পারে।

আল্লাহর সৃষ্টির রহস্য, জীব-জানওয়ারের মধ্যে যৌন উত্তেজনা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য মাত্র। কিন্তু মানুষের যৌন উত্তেজনার কোন নির্ধারিত সময় নাই। কাজেই মানুষ, নারী ও পুরুষ সংযমী না হইলে কি অঘটন ঘটতে পারে সুধী মাত্রেরই উহা অবগত। দুর্দম ঘুমন্ত যৌন শক্তি যৌবনের প্রারম্ভে অতি প্রবল হইয়া থাকে। এই সময়ে অল্লীল, উলঙ্গ, অর্ধ-উলঙ্গ প্রভৃতি নানা প্রকার ছবি দর্শন, নানা প্রকার কুৎসিত নাটক ও নভেল অধ্যয়ন এবং যুবক-যুবতীর অবাধ মিলন, নারীদের খোলাখুলী ভ্রমণ এবং কো-এডুকেশন দ্বারা ঐ ঘুমন্ত জননশক্তি এত উৎকট, প্রবল ও উত্তেজিত হইয়া থাকে যে, তরুণ যুবক-যুবতী অধীর ও অস্থির হইয়া পড়ে। সিনেমা ও ড্রামা নাচ-গান প্রভৃতি কর্তৃক তাহারা আর নিজকে কন্ট্রোল করিতে পারে না। বড় পরিতাপের বিষয় এই সমুদয় যৌন উত্তেজক ও উচ্ছৃঙ্খল কার্যাবলী এত বহুল পরিমাণে চালু করিয়া শেষ পর্যন্ত বেশ্যালয়ও খোলা রাখা হইয়াছে। ধ্বংসাত্মক কার্যাবলী কর্তৃক নবাগত যুবক ও যুবতী যেমন তাহাদের আখেরাত বরবাদ করিতেছে তেমন করে স্বাস্থ্য নষ্ট করিয়া ইহ জগতের সুখ-শান্তি নষ্ট করিয়া ফেলিতেছে। বেশ্যাগমন হেতু অনেকের জনমের মত গনোরিয়া, সিফিলিস প্রভৃতি রোগ প্রকট হইয়া পড়ে। এই রোগীর সংখ্যাও আমাদের বাংলাদেশে নগণ্য নহে।

যৌবনের শ্রাবণ মাস আগত। ষোলকলায় পূর্ণশশী নবযুগের মুখে লাভগ্যের ছটা উদ্ভাসিত। যৌন উচ্ছৃঙ্খলতার সামগ্রীসমূহ পূর্ণ আয়োজিত। অসংযত যুবক হঠাৎ কোন দুশ্চরিত্র লোকের হাতে ধরা পড়িয়া পুংমৈথুন ও হস্তমৈথুন শিক্ষা লাভ করিয়া থাকে এবং ক্ষণিকের জন্য কিছু আনন্দভোগের নিমিত্ত তাহারা অপকর্ম দুইটি করিয়া জীবন বরবাদ করিতে থাকে। অতি অল্পদিনের মধ্যে তাহাদের স্বাস্থ্য ভাঙ্গিয়া পড়ে। নানাবিধ পেটের পীড়া, শুক্রতারল্য, স্বপ্নদোষ, প্রমেহ, শুক্রাশ্রুতা, লিঙ্গবক্রতা এমন কি শেষ পর্যন্ত অনেকে দূরারোগ্য ধ্বজভঙ্গ রোগে ভুগিতে থাকে এবং শেষ পর্যন্ত লজ্জায় অনেকে আত্মহত্যাও করিয়া জাহান্নামী হইয়া থাকে। হস্তমৈথুন অতি জঘন্য কুৎসিত অভ্যাস। ইহাতে দেহ শুক্রশূন্য হইয়া যায়। লিঙ্গের আভ্যন্তরীণ শিরা রগ ছিড়িয়া যাওয়ার দরুন সম্যক রক্ত চলাচল করিতে পারে না। ফলে গোড়া চিকন ও মাথা মোটা হইয়া একেজো হইয়া থাকে।

হস্তমৈথুন ও পুংমৈথুন এত বড় পাপ যে, ঐ পাপাচারের দরুন হযরত লূত নবীর কওমের আবাস স্থান ধ্বংস করিয়া ভূমধ্যসাগরে পরিণত করা হইয়াছে। কোরআন ও হাদীস মতে উহা সম্পূর্ণ হারাম। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান মতে অবৈধ, মহাপাপ।

সমাধান

যাদের হাতে ক্ষমতা, যাহারা বয়ঃপ্রাপ্ত হইয়াছেন তাহাদের নিজেদের প্রথম যৌবনের তাড়না ভুলিয়া গিয়া কোন স্কীম করিলে তাহা চলিবে না। সমাজ দেহের রোগ ধরিয়া ভবিষ্যৎ চিন্তা করিয়া স্কীম নিতে হইবে।

জাতির এ চরম দুর্দশা দূর করিতে হইলে অশ্লীল নাটক, নভেল, সিনেমা, ড্রামা, ছবি, উলঙ্গ ও অর্ধ উলঙ্গ কুৎসিত ছবি, মেয়েদের নাচ বলড্যাঞ্চ, বেশ্যালয় একবারেই বন্ধ করিতে হইবে। নতুবা রোগের কারণ জীবিত রাখিয়া কোটি কোটি টাকা খরচ করিয়া সমাজদেহ রোগমুক্ত করা সম্ভবই নহে।

যৌন ও জনন শক্তিকে উত্তেজিত না করিয়া উহা সুস্থ ও শান্ত রাখিবার জন্য উপরোক্ত ধ্বংসাত্মক কার্যাবলী বন্ধ করিতেই হইবে।

প্রত্যেক মহল্লায় ছাত্রাবাস স্থাপন করিয়া মহল্লার প্রত্যেকটি ছাত্রকে বাধ্যতামূলকভাবে ঐ ছাত্রাবাসে থাকিতে হইবে।

সরলতা, সচ্চরিত্র, নিয়মানুবর্তিতা উদারতা সংযম প্রভৃতি ইসলামী নৈতিক শিক্ষা এবং ছাত্রদের সংরক্ষণের জন্য বহু দর্শী, সূক্ষ্মদর্শী, চিন্তাবিদ, সচ্চরিত্রবান আদর্শ মানুষ নিযুক্ত করিতে হইবে।

আমাদের সরকারী ও বেসরকারী সর্বপ্রকার চেষ্টা এজন্য খুব দ্রুতগতিতে চলিতে থাকিলে আশা করা যায় অতি শীঘ্রই এতদ্দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি এবং আদর্শ সমাজ গড়িয়া উঠিবে। আমরা এতদ্দেশের সরকারী বেসরকারী সমস্ত জ্ঞানীদের এদিকে আকর্ষণ করিতেছি।

সাবধানতা

সংযম ও সাবধানতা অবলম্বনের পর যদি কেহ রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে, তবে বিজ্ঞচিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা করাইতে অবহেলা করিবে না।

আমাদের দেশে তথা সারা বিশ্বে নানা প্রকার চিকিৎসা চালু আছে। হেকীম, ডাক্তার, কবিরাজ ও রুহানী চিকিৎসকের অভাব নাই। প্রত্যেকেই নিজস্ব চিকিৎসা বিজ্ঞান বিধানমতে চিকিৎসা করিবেন। অবশ্য চিকিৎসক বিজ্ঞ ও বহুদর্শী হওয়া দরকার। সর্বপ্রকার চিকিৎসার মধ্যে (১) রোগীর কুপথ্য হইতে বিরত থাকিতেই হইবে। (২) প্রথমে নিয়ম পালন ও সংযমের দ্বারা রোগের প্রতিকার করিতে চেষ্টা করিবে। (৩) সংযম ও নিয়ম পালন দ্বারা রোগ বিদূরিত না হইলে প্রথমতঃ পাচন ও বনজ পদার্থে গঠিত ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করিতে হইবে। (৪) উহাতে রোগারোগ্য না হইলে খনিজ ও সামুদ্রিক প্রভৃতি জমাডাত দ্বারা গঠিত ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করিবে। ইহার ব্যতিক্রম হইলে ক্ষতির আশঙ্কাও রহিয়াছে। বেহেশতী জেওর নবম খণ্ডের অনুবাদের সহিত কিছু বিভিন্ন ধরনের তদ্বীর ও ঔষধ উল্লেখ করিতে এজন্য বাধ্য হইয়াছি যে, অধুনা চিকিৎসকগণ সমস্ত রোগগুলিকে জড়ব্যাধি ধরিয়া চিকিৎসা করিয়া থাকেন। কিন্তু বহু জায়গায় অকৃতকার্য হইয়া থাকেন। পক্ষান্তরে মূর্খ গ্রাম্য বে-শরা পীর ফকির ও ঠাকুরগুলি প্রায় সবগুলিকে উপরিব্যাধি ও যাদু টোনা বলিয়া কুফরী তাবিজ কবজ সূতা লতা দিয়া অধিকাংশ স্থানে সুচিকিৎসার অন্তরায় ঘটাইয়া প্রাণ নাশের কারণ হইতেছে।

অথচ সবগুলি জড় ব্যাধি নয় এবং সবগুলি উপরি ব্যাধিও নয়। বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ সর্বদা পরীক্ষা করিয়া রোগ নির্ণয় করিয়া লইবেন। রোগ নির্ণয় করাটাই কঠিন।

মানবদেহে কতকগুলি রোগ হইয়া থাকে, তাহা বাস্তবিকই জড়ব্যাধি যথা—কলেরা, বসন্ত, জ্বর প্রভৃতি।

অন্য আর কতকগুলি ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়া থাকে, যাহা সত্যই উপরিব্যাধি যথা—জীন, যাদু, বদনজর ইত্যাদি। উপরি দোষ ও ব্যাধি অর্থে আভ্যন্তরীণ যাহা জড়ব্যাধি নয়।

কখনও কখনও উপরিব্যাধির পরিণামে জড়ব্যাধির সৃষ্টি হইয়া থাকে। যেমন জীনের বহু রোগী শেষ পর্যন্ত শূল ও উন্মাদ রোগাক্রান্ত হইয়া থাকে।

আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা এবং বিজ্ঞ চিকিৎসকদের অভিজ্ঞতা দ্বারা প্রতীয়মান হইয়াছে যে, অনেক সময় জীনের কারণে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে যাদুর দ্বারা কলেরা, জ্বর প্রভৃতি জড়ব্যাধির আক্রমণ হইয়া থাকে।

অতএব, সূক্ষ্মদর্শী চিকিৎসকের সন্দেহ হইলে পরীক্ষা করিয়া লইবেন। আমরা রোগ নির্ণয়ের জন্য নিম্নে একটি তদবীর উল্লেখ করিতেছি।

রোগীকে সামনে রাখিবে। স্ত্রীলোক হইলে কোন মাহুরাম দ্বারা পরীক্ষা করাইবে।

আয়াতুলকুরছি, সূরা-ফাতেহা, কাফেরুন, এখলাছ, ফালাক, নাছ—এই প্রত্যেকটি ৭ বার করিয়া পড়িয়া রোগীর গায়ে ৭ বার ফুক দিবে। শেষ বারে ২/৩ বার রোগীকে দম দিয়া ২/১ ঘণ্টা অপেক্ষা করিবে। জীনের দোষ হইলে রোগ খুব বাড়িয়া যাইবে। তখন জীনের চিকিৎসার সহিত শারীরিক ব্যাধিরও চিকিৎসা করিবে।

পূর্বাপেক্ষা কিছু কমিয়া গেলে এবং পূর্ণ আরোগ্য না হইলে বুঝিতে হইবে যাদু। তখন যাদুর চিকিৎসার সহিত দরকার হইলে শারীরিক ব্যাধির চিকিৎসাও করিবে।

রোগের অবস্থা পূর্ববৎই থাকিলে উহা জড়ব্যাধি ধরিয়া জড়ব্যাধির চিকিৎসা করিবে।

ازمجريات عزيزيه

রোগ ছাড়া অনেক সময় অসুস্থ বোধ করিলে এবং বহুদর্শী চেহারা দেখিয়া বদ-নজর সাব্যস্ত করিলে বদ-নজর নষ্ট করিবার তদবীর করিবে। আমরা প্রত্যেকটি রোগের চিকিৎসা স্ব স্ব স্থানে করিব।

বিশেষ সতর্কীকরণ

১। ছোট খাট মা'মুলী অসুস্থতা এবং মা'মুলী রোগের চিকিৎসা নিয়ম পালন দ্বারা করিবে। চিকিৎসার্থে সর্বদা দেশজ ও বনজ পদার্থের গঠিত ঔষধ দ্বারাই করাইবে ও করিবে। সাধারণ অসুখে কখনও বড় ঔষধ ব্যবহার ভাল নয়। উহাতে অনেক সময় উপকারের স্থলে অপকার হইয়া থাকে এবং বড় ঔষধে শেষ পর্যন্ত কাজ না করিলে তারপর ছোট ছোট ঔষধ আর কাজ করিতে পারে না।

২। রোগ যত বড়ই কঠিন হউক না কেন রোগীকে কখনও হতাশ বা চিন্তায়ুক্ত হইতে দিবে না। সেবা ও খেদমতগারদেরও খুব বেশী ব্যতিব্যস্ত হইবার কারণ নাই। পিতামাতার কখনও কাতর এবং খুব অধৈর্য হইতে নাই। অবশ্য সেবা ও যত্নে ক্রটি করিতেও নাই। আমাদের বাংলা দেশে অর্থলোলুপ বহু চিকিৎসক টাকার লোভে রোগীকে এবং রোগীর মাতা-পিতা, ভাই-বোনদেরকে ভীত করিয়া থাকে। সাধারণ অসুখকেও তাহারা বিপদজনক বলিয়া প্রকাশ করিয়া থাকে। ইহা বড়ই মারাত্মক কথা, এ ধরনের অর্থলোভী চিকিৎসক ডাক্তার কবিবাজ ও হেকীমদেরকে কখনও ডাকিতে নাই। যাহারা চিকিৎসাকে শুধুমাত্র ব্যবসায় হিসাবে অর্থ উপার্জনের জন্য ব্যবহার করিয়া থাকে এরূপ দয়ামায়াহীন চিকিৎসকের স্থান ৩ দিনের জন্যও অন্ততঃপক্ষে এদেশে না হওয়া উচিত। জীবনের দায়িত্ব লইয়া দয়ামায়ার সহিত যাহারা জাতির সেবা, জনগণের সেবার মত লইয়া ঝাঁপাইয়া পড়িয়া থাকে, তাহাদিগকেই ডাকিবে। ইহাদের দিকে আল্লাহর মদদও দ্রুত আসিতে থাকে।

কিন্তু সাবধান, কখনও চিকিৎসককে অসন্তুষ্ট করিবে না। ব্যবহারের দ্বারা সন্তুষ্ট রাখিবেই। পরন্তু টাকা পয়সার দ্বারাও তাহাকে সাধ্যানুযায়ী সন্তুষ্ট অবশ্যই করিবে। চিকিৎসকদেরকে ফাঁকি দেওয়া জাতি ধ্বংস করার সমঅর্থ বটে। ঘন ঘন চিকিৎসকও বদলাইবে না।

৩। ঘন ঘন জুলাপ ব্যবহার করিতে ও করাইতে নাই। কারণ ইহাতে নাড়ী দুর্বল হইয়া নানা রোগ সৃষ্টি হইতে পারে। একান্ত জুলাপের প্রয়োজন হইলে সময়, স্বাস্থ্য ও জুলাপের ঔষধের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া পেট পরিষ্কার করা যাইতে পারে।

৪। কোন ঔষধ দীর্ঘদিন ব্যবহার করিতে হইলে মধ্যে মধ্যে একটু বাদ দিবে কিংবা বদলাইয়া ততগুণ বিশিষ্ট অন্য কোন ঔষধ সেবন করিবে। নতুবা একটি ঔষধ অনবরত ব্যবহার করিলে ইহা খাদ্যে পরিণত হইয়া যায় এবং রোগারোগ্য করিতে অক্ষম থাকিয়া যায়।

৫। ঔষধ তদবীর বর্ণিত নিয়ম ও পরিমাণ মত সঠিকভাবে প্রস্তুত করিবে। চিকিৎসা বিজ্ঞানের বিষয়াদি পূর্ণ আয়ত্তের পর বহু অভিজ্ঞতা ছাড়া পরিবর্তন বা পরিবর্ধন করিবে না।

৬। রোগী, চিকিৎসক ও অভিভাবকের বিশ্বাস রাখিতে হইবে। রোগারোগ্যের ও ফলাফলের মালিক একমাত্র আল্লাহ্ রব্বুল আলামীন। চিকিৎসক ও ঔষধ অছিলামাত্র। অতএব, খোদার দরবারে সর্বদা দো'আও করিতে থাকিবে। মুসলমান বিজ্ঞচিকিৎসকেরা রোগী দেখিতে ও ঔষধ প্রয়োগ করিবার সময় নিম্নোক্ত আয়াতটিও পড়িয়া উহার মর্ম উপলব্ধি করিয়া থাকেন।

○ سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا بِأَعْلَمُتْنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

শিরঃ পীড়া

শিরঃ পীড়া নানা প্রকার হইয়া থাকে। সচরাচর যেসব শির রোগে মানুষ আক্রান্ত হইয়া থাকে, উহার কিঞ্চিৎ বিবরণীসহ চিকিৎসার উল্লেখ করা হইতেছে।

১। কোষ্ঠবদ্ধ থাকিলে, কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া বাহ্য না হইলে মাথা বেদনা হইয়া থাকে, উহার প্রতিকারার্থে লক্ষ্য রাখিতে হইবে যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া প্রত্যহ নিয়মিত পায়খানা হয়। ১ গ্লাস মিশ্রিত শরবতের মধ্যে সমপরিমাণ ইসুপগুলের ভুসি ও তোখ্মা দানা সারারাত্র ভিজাইয়া রাখিবে। প্রত্যুষে খালিপেটে উহা সেবন করিবে। ইহাতে পাকাশয়ের তীক্ষ্ণাঙ্গী নিবারিত হইয়া সমস্ত দেহ সুস্থ হইয়া থাকে। কোষ্ঠ-কাঠিন্য দূর হয়, স্বপ্নদোষ নিবারণ হয়, মস্তিষ্ক শীতল ও ঠাণ্ডা হইয়া দিন দিন স্বাস্থ্যের উন্নতি হইতে থাকে। অবশ্য মাঝে মাঝে দুই চারি দিন উহা পান করা উচিত। নতুবা শরীর ফুলিবারও আশঙ্কা আছে।

২। অতিরিক্ত তরল দাস্ত, জঠর পীড়ার কারণে মস্তিষ্ক দুর্বল ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে। কাহারও মাথা বেদনাও হয়। উহার প্রতিকারার্থে হজমীকারক ঔষধ ব্যবহার অবশ্যই করিবে। হজমীকারক ঔষধ জঠর পীড়া অধ্যায়ে দেখিয়া লইবে।

৩। অসাবধানতার ফলে অনেক সময় মস্তিষ্কে শ্লেষ্মা জমিয়া এবং উহা দূষিত হইয়া থাকে। উহা সম্যক বাহির হইতে না পারিলে মাথায় প্রকট যন্ত্রণা হইলে এমন ব্যবস্থা করিবে যাহাতে দূষিত শ্লেষ্মা বাহির হইয়া যায়।

(ক) মেন্দিপাতা বাটিয়া প্রত্যহ মাথায় প্রলেপ দিলে দূষিত শ্লেষ্মা বাহির হইয়া থাকে।

(খ) ভাল সরিষার তৈল মাথায় উত্তমরূপে মালিশ করত ঠাণ্ডা পানি বেশ করিয়া ঢালিবে।

ইহাতে দূষিত শ্লেষ্মা বাহির হইয়া যাইবে।

৪। মেয়েদের ঋতু বন্ধ ও শ্রাব পরিষ্কার না হইবার দরুন তীব্র শির বেদনা হইয়া থাকে। উহার প্রতিকারের জন্য এরূপ ব্যবস্থা করিবে যাহাতে নিয়মিতভাবে শ্রাব হইতে থাকে। ঋতু বন্ধ অধ্যায় দেখিয়া লইবে।

৫। অতিরিক্ত শুক্রক্ষয় হেতু প্রায়ই মাথা ধরা মাথা গরম এবং স্নায়বিক দৌর্বল্য দেখা দিয়া থাকে। আস্তে আস্তে শরীর ক্ষীণ হইতে থাকে। এরূপ অবস্থায় কখনও বিলম্ব করিবে না। বিজ্ঞ হেবীম বা কবিরাজের দ্বারা চিকিৎসা করাইবে। শুক্রক্ষয়ের কারণ বন্ধ করিবার ব্যবস্থা প্রথমেই করিবে। অতঃপর ক্ষয় নিবারণার্থে চন্দনাসব ও বৃহৎ বঙ্গেশ্বর রস প্রয়োগ করিবে। উক্ত ঔষধের সঙ্গে যোগেন্দ্র রসও ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার হইবে।

যোগেন্দ্ররস প্রস্তুত প্রণালী—রসসিন্দুর ১ তোলা, লৌহ, অভ্র, মুক্তা, বঙ্গ প্রত্যেক ১০ তোলা, ঘৃত কুমারীর রসে মর্দন করিয়া এরও পত্রে বেটনপূর্বক ধান্য রাশির মধ্যে ৩ দিন রাখিবে। ২ রতি প্রমাণ বটি। অনুপান—বাতের প্রকোপে ত্রিফলার পানি ও মধু। অথবা মাখন ও মিশ্রির সহিত উত্তমরূপে মাড়িয়া প্রাতে ১টি বড়ী সেবন করিবে। রাত্রে দুধ পান করিবে।

৬। অনেক সময় কোষ্ঠকাঠিন্য ও স্নায়বিক দৌর্বল্যের কারণে রোগী অযথা কথাবার্তা বলিতে থাকে। উহার প্রতিকারার্থে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করিতে ধারোষ্য দুধ প্রত্যহ সকালে পান করিতে দিবে, কিংবা হেকীমী ঔষধ اطريفل زمانى ব্যবহার করাইবে। অথবা কবিরাজী ঔষধ অভয়া মোদক দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করিয়া লইবে। আস্তে আস্তে শরীর সুস্থ সবল করিয়া গড়িয়া তুলিবে। মাথায় ঠাণ্ডা কোন তৈল যেমন, কদুর তৈল, মহাভৃঙ্গরাজ তৈল ব্যবহার করিতে দিবে। রোগীকে নিয়মিত সুনিদ্রার ব্যবস্থা করিবে।

মাথা বেদনার চিকিৎসা

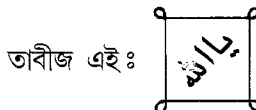
১। কালজীরা বাটিয়া উহা জয়তুনের তৈলের সহিত মিশ্রিত করিবে। পরে উহা ছাঁকিয়া ঐ তৈল ফোঁটা ফোঁটা করিয়া কয়েক ফোঁটা নাকের ভিতর দিলে মাথা বেদনার উপশম হইয়া থাকে।

২। পুদীনা বাটিয়া সামান্য পানিতে ভাল গরম করিয়া ললাটে (কপালে) প্রলেপ দিলে মাথা বেদনা বিদূরিত হয়।

৩। মোরগের পিঙ্গ মাথায় মালিশ করিলে মাথা বেদনার বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

তদ্বীর

৪। যাবতীয় মাথা ধরা, মাথা বেদনা, অর্ধ ভেদক মাথা ধরায় নিম্নোক্ত তাবীজটি বিশেষ উপকারী। সাদা কাগজে লিখিয়া রোগীর মাথায় ধারণ করিতে দিবে। ইহা বহু পরীক্ষিত।



৫। ডান হাতের মধ্যমা অঙ্গুলী দ্বারা রোগীর মাথা এবং কপালের বাম পার্শ্বের রগ এবং ঐ ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলী দ্বারা রোগীর মাথার ডান দিকের রগ চিপিয়া ধরিয়া নিম্নোক্ত আয়াত পড়িবে। পড়া শেষ হইলে মাথায় দম দিবে এবং এরূপ ৩ বার করিবে।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا
لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ - هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ - هُوَ اللَّهُ
الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا
يُشْرِكُونَ - هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ○

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوهٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ - الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ - الزُّجَاجَةُ
كَانَهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ
تَمَسَّهُ نَارٌ - نُورٌ عَلَى نُورٍ - يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ
شَيْءٍ عَلِيمٌ - فِي بُيُوتٍ أُذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ - اِرْتَفَعَ أَيُّهَا الْوَجُوعُ بِلَا حَوْلٍ وَلَا قُوَّةٍ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ
الْعَظِيمِ ○

৬। নিম্নলিখিত আয়াত ও দো'আ লিখিয়া তাবিজরূপে মাথায় ধারণ করিতে দিবে। খোদা
চাহে ত সর্বপ্রকার মাথা বেদনা রোগ আরগ্য হইবে।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ - وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ
أَفْوَاجًا - فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا - لَا يُصَدِّعُونَ عَنْهَا وَلَا يَنْزِفُونَ أَعْوُدًا بِاللَّهِ مِنْ
شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نُّعَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ - وَصَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ○

৭। বসা অবস্থায় কিংবা শায়িত অবস্থায় ছিল, কিন্তু দাঁড়াইতে হঠাৎ অন্ধকার দর্শন করিলে
বা পড়িয়া গেলে রোগীকে বমন করাইবে। ধারোষণ দুগ্ধ দৈনিক সকালে পান করিতে দিবে।
যোগেন্দ্রস এরূপ অবস্থায়ও উপকারী।

৮। উক্ত রোগে নিম্নলিখিত তাবিজটি লিখিয়া মাথায় ধারণ করিতে দিবে—

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - اللَّهُمَّ يَا مَنْ لَا يَنَامُ وَلَا يَخَافُ وَلَا يَمُوتُ وَلَا يَغْفُلُ إِشْفِ ضُرَّ عَبْدِكَ
هَذَا فَإِنَّهُ يَخَافُ وَيَنَامُ وَيَمُوتُ وَيَغْفُلُ إِشْفِهِ مِنْ كُلِّ ضَرٍّ وَعَلَّةٍ وَدَاءٍ وَأَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ - قُلْ
هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ - قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا
خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ - قُلْ أَعُوذُ
بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

প্রতিশ্যায় সর্দি

কারণ—শীতল পানি, শীত, তুষার, রোদন, নাক দিয়া ধূলি ও ধূম প্রবেশ, দিবা-নিদ্রা, রাত্রিজাগরণ, অজীর্ণ কর্তৃক মস্তকের কফ ঘনীভূত হইয়া সর্দিরোগ উৎপাদন করে।

লক্ষণ—সর্দি হইবার পূর্বে মাথাভার, শুষ্কতা, অঙ্গকুটন, রোমাঞ্চ, মুখ ও নাক দিয়া পানিস্রাব হইয়া থাকে। সঙ্গে জ্বর হইতে থাকে। হাঁচি, মাথা বেদনা প্রভৃতি লক্ষণ সকল প্রকাশ পায়।

চিকিৎসা—মরিচ ও গুঁঠের সহিত দধি ও অল্প ভোজন করিলে নূতন সর্দি বিদূরিত হয়। নূতন সর্দিতে কচি তেঁতুল পত্র সিদ্ধ করিয়া ঐ পানি পান করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

আহারের পরক্ষণেই সুসিদ্ধ অত্যুষ্ণ মাষকলায় লবণের সহিত ভক্ষণ করিলে সর্বপ্রকার ও দীর্ঘকালের সর্দি বিনষ্ট হইয়া থাকে।

পিপুল, সাজিনাবীজ, বিড়ঙ্গ ও মরিচ এই সমুদয়ের নস্য লইলে সর্দি বিনষ্ট হয়।

গুঁঠ, মরিচ ও পিপুল এবং চিতামূল, তালীশ পত্র, তেঁতুল, অল্প বেতশ, চৈ ও কৃষ্ণজীরা প্রত্যেক ১ তোলা। এলাচ, দারুচিনি ও তেজপত্র প্রত্যেক ২ মাষা; পুরাতন গুড় নয় তোলা ছয় মাষা। এই সকল দ্রব্য একত্র মর্দন করিয়া উষ্ণ পানিসহ সেবন করিলে সর্দি, কাশি শ্বাস প্রশমিত হয়। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

তদবীর

সর্বদা সর্দি লাগিয়াই থাকিলে সরিষার তৈল ও পানিতে ৩৩ আয়াৎ পড়িয়া দম দিবে। সকাল ও দুপুরে গোসলের পূর্বে ঐ তৈল উত্তমরূপে শরীর ও মাথায় মালিশ করত পড়া পানি দিয়া স্নান করিবে। ইহাতে দূষিত কফ তরল হইয়া বাহির হইয়া যাইবে। ৩৩ আয়াত জীনের রোগ চিকিৎসা অধ্যায়ে দেখিয়া লইবে।

সর্দি সর্বদা লাগিয়া থাকিলে এবং উহা শুকাইয়া গেলে ক্ষতির কোন আশঙ্কাও না থাকিলে এশার পর সহ্যমত গরম পানিতে ১ ঘণ্টা দুই পা ভিজাইয়া রাখিলে সর্দি শুকাইতে বাধ্য।

উন্মাদ

সাধারণতঃ উহার মূল কারণ—অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়, শুক্রহীনতা, দীর্ঘদিন প্রবল জঠর রোগ, চিরকোষ্ঠবদ্ধতা, সীমাহীন মস্তিষ্কচালনা, নিরন্তন চিন্তা, দুশ্চিন্তা, স্ত্রীলোকের ঋতু বন্ধ এবং অতিরিক্ত শোকের দরুন কিংবা মাথা বা মস্তিষ্কে আঘাতের কারণ হৃদয় ও মস্তিষ্ক বিকৃত হইয়া উন্মাদ রোগের সৃষ্টি হইয়া থাকে। প্রথমতঃ উহার আসল কারণ নির্ণয় করিবে। প্রচণ্ড আঘাত হেতু উন্মাদ রোগ উপস্থিত হইলে উহার চিকিৎসা প্রায় দুঃসাধ্য।

কোষ্ঠাকাঠিন্য কিংবা জঠর রোগের কারণে উন্মাদের উৎপত্তি হইয়া থাকিলে দেখিবে পেটে দূষিত মল থাকিয়া গিয়াছে কি না? দূষিত মল থাকিলে অভয়া মোদকের দ্বারা ১ বার জ্বলাপ দিয়া অগ্নিবল অনুযায়ী, স্বাস্থ্যোপযোগী পথ্যপথ্যের ব্যবস্থা রাখিয়া ঔষধ ও তদবীর ব্যবহার করাইবে। যাহাতে যথারীতি হজম ও নিয়মিত কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিবে।

অতিরিক্ত শুক্র ক্ষয় হেতু রোগের উৎপত্তি হইলে ঠাণ্ডা অথচ শুক্রবর্ধক ঔষধ ও পথ্য ব্যবহার করাইবে।

অতিরিক্ত চিন্তা ও মস্তিষ্ক চালনা কর্তৃক উন্মাদের লক্ষণ প্রকাশ পাইলে চিন্তা পরিশ্রম কমাইয়া দিতেই হইবে। উপযুক্ত বিশ্রাম ও জায়েয কিছু প্রমোদের ব্যবস্থাও থাকা দরকার। উপযুক্ত পথ্য

ও আহ্বারের ব্যবস্থার সহিত যোগেন্দ্র রস ব্যবহার করিলে সুফল হইবে। ঠাণ্ডা তৈলাদি হিমসাগর, মধ্যম নারায়ণ, মহাভূঙ্গরাজ তৈল ইত্যাদি মাথায় ব্যবহার করিতে দিবে।

শোকান্নির দরুনও উন্মাদের লক্ষণ সকল প্রকাশ পাইয়া থাকে, কিন্তু আসলে সেইরূপ ব্যাধি নয়। তবে মনস্তত্ত্বের দ্বারাই রোগীর মন প্রফুল্লিত করিতে হইবে। মিষ্টান্ন ও শিরনী সেবন করিতে দিবে। বুদ্ধিমান ও ভাল লোকের সংসর্গে থাকিতে দিবে। ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের আমোদ স্কৃতিস্থলে অধিক সময় কাটাইতে দিবে।

সন্তান প্রসবের পর স্রাব বন্ধ থাকিলে কিংবা মাসিক স্রাব বন্ধ হওয়ার দরুন উন্মাদের লক্ষণ প্রকাশ পাইলে; ছটাক সরিষার তৈলের মধ্যে অর্ধ তোলা কপূর মিশ্রিত করিবে এবং ঐ তৈলে—

أَفْحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ فَمَنِ اعْتَدَىٰ بَعْدَ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ

وَبِالْحَقِّ أَنْزَلْنَاهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا مُبَشِّرًا وَنَذِيرًا

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يُضَرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

৩ বার পড়িয়া দম দিবে। এই তৈল দৈনিক ৩/৪ বার তল পেটে ও কোমরে উত্তমরূপে মালিশ করিবে। বাধক বেদনায়ও এই তৈল ব্যবহার করিবে এবং জরায়ু সোজা নিম্নলিখিত তাবিজটি ধারণ করিতে দিবে। খোদা চাহে ত মুশকিল আসান হইবে।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ - أَوَلَمْ يَرَى الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ - وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلَّمَ -

উন্মাদ রোগে রস প্রয়োগ

অভয়া মোদক—পাকাশয়স্থিত দূষিত মল বাহির করিতে প্রথম দিন শেষ রাত্রে অভয়া মোদকের একটি গুলি সেবন করিবে এবং খুব করিয়া ঠাণ্ডা পানি পান করিবে। ইহাতে যথাযথ ভেদ হইয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার হইলে তো ভালই, নতুবা একবার একটু গরম পানি পান করিলে দূষিত মল বাহির হইয়া যাইবে। পেট পরিষ্কার হইয়া গেলে কিছুটা চিনি বা মিশ্রির শরবৎ পান করিলে আর দাস্ত হইবে না। এই জ্বলাপের ঔষধটার বৈশিষ্ট্য এই যে, উহা সেবনের পর যতই দাস্ত হউক কিন্তু রোগী দুর্বল হইবে না। অতঃপর প্রতিদিন প্রাতে ঠাণ্ডা পানিসহ পান করিলে ইহা দ্বারা উন্মাদ, বিষম জ্বর, অগ্নিমান্দ্য, পাণ্ডু, কামলা, কাশ, ভগন্দর, হৃদরোগ, কুষ্ঠ রোগ, গুল্ম, অর্শ, গলগণ্ড, ভ্রম, বিদাহ, প্লীহা, মেহ, যক্ষ্মা, চক্ষুরোগ, বাতরোগ, উদরাপান, মূত্রক্লেচ্ছ, পাথরী এবং পিঠ ও পার্শ্ব, উরু, কটা ও উদর বেদনা বিনষ্ট হয়।

অভয়া মোদক প্রস্তুত প্রণালী—হরিতকী, গোল মরিচ, শুঁঠ, বিড়ঙ্গ, আমলকী, পিপুল, পিপুল মূল, দারুচিনি তেজপত্র এবং মুতা ইহাদের চূর্ণ এক এক ভাগ। দস্তিচূর্ণ তিনভাগ। তেউড়িচূর্ণ আট ভাগ এবং চিনি ছয় ভাগ। ইহাদের চূর্ণ মধুসহ মিশ্রিত করিয়া ২ তোলা পরিমিত মোদক প্রস্তুত করিবে। স্বাস্থ্যের আমার বহু পরিস্কিত।

ব্রাহ্মী-শাকের রস ৪ তোলা, কুড়চূর্ণ ২ মাষা ও মধু ৮ মাষা মিশ্রিত করিয়া সেবন করিলে উন্মাদ রোগে উপকার হয়।

উন্মাদ রোগে বায়ু খুব প্রকুপিতই থাকে। কাজেই চতুর্মুখ, চিন্তামণি চতুর্মুখ, যোগেন্দ্র-রস, মকরধ্বজ তদভাবে রসসিন্দুর। এই সকল ঔষধ উন্মাদ রোগে প্রশস্ত। মধুতে মাষিয়া ত্রিফলার পানি, শত মূলীর রস, তুলসী পাতার রস বা পানের রসসহ সেব্য। চৈতসাদি ঘৃতও উন্মাদের মহৌষধ।

চিন্তামনি চতুর্মুখ প্রস্তুতপ্রণালী—রসসিন্দুর দুই তোলা, লৌহ এক তোলা, অত্র একতোলা, স্বর্ণ অর্ধতোলা। ঘৃত কুমারীর রসে মর্দন ও এরণ্ড পত্রে বেটন করিয়া ধান্য রাশির মধ্যে তিনদিন রাখিবে। পরে উহা বাহির করিয়া ২ রতি প্রমাণ বটী প্রস্তুত করিবে।

চৈতস ঘৃত প্রস্তুত প্রণালী—ঘৃত চারি সের। কাথার্থ—বেল, শ্যোনা, পারুল, গনিয়ারী, শাল পানি, চাকুলে, বৃহতি, কন্টকারী, গোক্ষুর, রান্না, এরণ্ড মূল, তৈউড়ীমূল, বেড়েলা, মূর্বামূল (শোচমুখী) Sarseireria Beylanica ও শতমূলী প্রত্যেকটি ১৬ তোলা; পাকের পানি ৬৪ সের, শেষ ষোল সের; কঙ্কার্থ—রাখাল শসার মূল, ত্রিফলা, রেনুক, Piper aurantia cum দেবদারু, এলবালুক (হিন্দুস্থানে ইহাকে এলুবা ও এলুয়া বলে) শাল পানি, তগর পাদুকা, হরিদ্রা, দারু হরিদ্রা, শ্যামালতা, অনন্তমূল, প্রিয়ঙ্গু, নীল সুদি, এলাচ, মতিষ্ঠা, দস্তিমূল, দাড়িম বীজ নাগেশ্বর, তালীশ পত্র, বৃহতি, মালতী ফুল, বিড়ঙ্গ, চাকুলে, কুড়, রক্ত চন্দন, পদ্মকাষ্ঠ প্রত্যেকটি ২ তোলা লইয়া যথাবিধি পাক করিবে। (আয়ুর্বেদ প্রদ্বীপ, স্বল্পধর)

যোগেন্দ্ররস প্রস্তুত প্রণালী—রসসিন্দুর ১ তোলা, লৌহ, অত্র, মুক্তা, বঙ্গ, প্রত্যেক ১০ তোলা; ঘৃত কুমারীর রসে মর্দন করতঃ এরণ্ড পত্রে বেটনপূর্বক ধান্য রাশির মধ্যে ৩ দিন রাখিয়া পরে ২ রতি পরিমাণ বটী প্রস্তুত করিবে।

মকরধ্বজ প্রস্তুত প্রণালী—স্বর্ণ ১ তোলা, পারদ ৮ তোলা, গন্ধক ১৬ তোলা। প্রথমতঃ স্বর্ণপত্র কাঁচি দ্বারা কুচিকুচি করিয়া পারদের সহিত মাড়িবে। পরে উহা গন্ধকের সহিত উত্তমরূপে ১ দিন পর্যন্ত মাড়িবে। অনন্তর ঘৃতকুমারীর রসে মাড়িবে। একটি বোতল টুকরা কাপড় ও কাদা (কর্দম) দ্বারা প্রলিপ্ত করিবে। পরে ঐ বোতলে উহা পুরিয়া বোতলের মুখে একখণ্ড ফুল খড়ি চাপা দিবে। অনন্তর একটি হাড়ীর নিম্নে ছিদ্র করিয়া সেই ছিদ্রের উপর ঐ বোতলটি বসাইবে এবং হাড়ীর মধ্যে বালুকা ঢালিয়া বোতলের গলা পর্যন্ত পূর্ণ করিবে। তদনন্তর মৃদু অগ্নি সন্তাপে ক্রমাগত তিন দিন পাক করিবে। ইহাতে বোতলের গলদেশে অরুণ বর্ণ যে সমস্ত ঔষধাংশ সংলগ্ন হইবে তাহা বাহির করিয়া লইবে। তাহাই মকরধ্বজ।

মধ্যম নারায়ণ তৈল প্রস্তুত প্রণালী—তিল তৈল ষোল সের, কঙ্কার্থ-বচ, রক্তচন্দন, কুড়, এলাচ, জটামাংসী, শিলাজুত, সৈন্ধব, অশ্বগন্ধা, বেড়েলামূল, রান্না, শুল্ফা, দেবদারু, মুগালি, মাষাণি, শালপানি, চাকুলে ও তগর পাদুকা প্রত্যেক আট তোলা। কাথার্থ-অশ্বগন্ধা, বেড়েলা, বেলমূলের ছাল, পারুলের ছাল, বৃহতি, কন্টকারী, গোক্ষুর গোরক্ষচাকুলে নিমছাল, শোনাছাল, পুনর্গবা, গন্ধ ভাদুলে ও গণিয়ারী এই সকল দ্রব্য প্রত্যেক ৮০ তোলা, ৬ মণ ষোল সের পানিতে সিদ্ধ করিয়া ১ মণ চব্বিশ সের পানি থাকিতে নামাইবে। এই কাথ এবং শতমূলীর রস ষোল সের, দুগ্ধ ১ মণ চব্বিশ সের, এই সমস্ত দ্রব্য এবং কঙ্কদ্রব্যসহ তৈল পাকাইবে। ইহা বায়ু-রোগের বড় ঔষধ।

স্বল্প ব্যয়ে উন্মাদ চিকিৎসার তদ্বীর

(১) ১ পোয়া খাঁটি সরিষার তৈল ও ১ বোতল পানিতে ৩৩ আয়াৎ পড়িয়া দম করিবে। আবার উহা পড়িয়া পুনরায় দম দিবে। প্রত্যহ সকালে ও দুপুরে ঐ তৈল রোগীর আপাদমস্তকে বেশ করিয়া মালিশ করিবে। অর্ধ ঘন্টা পর উক্ত পড়া পানি অন্যান্য পানির সহিত মিশাইয়া লইবে। অতঃপর রোগীকে বসাইয়া ঐ পানির ১৫/২০ কলস পানি তাহার মাথায় ঢালিবে। যখন রোগীর শীত শীত করিবে তখন ক্ষান্ত করিয়া মাথা ও গা মুছিয়া আর একটু তৈল মাথায় দিবে। এরূপ ২ সপ্তাহ করিবে।

(২) একটি পৈঁচা জবাহ করিয়া মাটিতে রাখিয়া দিবে। ইচ্ছামত একটি চক্ষু বন্ধ হইয়া যাইবে এবং অপরটি খোলা থাকিবে। বন্ধ চক্ষুটি তুলিবে। অনামিকা অঙ্গুলিতে মিনার মধ্যে পুরিয়া উহা ধারণ করিতে দিবে; ইহাতে খুব নিদ্রা হইবে।

(৩) নিম্নোক্ত তাবিজটি লিখিয়া রোগীর বালিশের মধ্যে পুরিয়া শয়ন করিতে দিবে।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - فَضْرَبْنَا عَلَى أذَانِهِمْ فِي الْكُهْفِ سِنِينَ عَدَدًا - وَتَحْسَبُهُمْ آيَاقًا
وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقِلْتُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ - موم دح هيا مودح ه لاطا - وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى
مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَسَلَّمَ -

(৪) ৩৩ আয়াৎ, আয়াতে শেফা এবং ৩ নং তাবিজটি লিখিয়া রোগীর গলায় ধারণ করিতে দিবে।

(৫) ৩৩ আয়াৎ পড়িয়া রোগীকে (পুরুষ বা মাহরাম স্ত্রীলোক) দৈনিক দুইবার দম দিবে।

(৬) স্বাস্থ্যবতী গাভী দোহনকালে যে গরম দুধ বাহির হয় উহাকে ধারোষ্ণ দুধ বলে। প্রত্যহ সকালে রোগীকে ঐ দুধ গরম থাকিতে অবশ্যই পান করাইবে।

(৭) জাফরান, কস্তুরী ও গোলাবে তৈরি কালি দ্বারা আয়াতে শেফা চিনা বরতনে লিখিয়া রোগীকে সকাল ও বৈকালে সেবন করাইবে।

উল্লিখিত ৭টি তদ্বীর একত্রে যথানিয়মে ২/৩ সপ্তাহ ব্যবহার করিলে খোদা চাহে ত রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ সবল হইবে।

স্নায়বিক দৌর্বল্যে মেজাজ গরম থাকিলে خَمِيرَةٌ كَاؤُزِيَان

স্নায়বিক দৌর্বল্যে মেজাজ ঠাণ্ডা থাকিলে خَمِيرَةٌ بَادَام

কিংবা যোগেন্দ্রস ব্যবহার করিবে। অগ্নি বল অনুযায়ী দুধ ঘি, মাখন খাওয়াইবে। উন্মাদ রোগীর নিদ্রার জন্য বিশেষ যত্ন লইতে হইবে।

উন্মাদের সুপথ্য—পুরাতন চাউলের ভাত, গম, মুগ, নটে শাক, বেতো শাক, ভক্ষ্মী শাক, পটোল, পুরান কুমড়া, ধারোষ্ণ দুধ, ঘৃত, বৃষ্টির পানি, নারিকেল, কিসমিস, কয়েত বেল, কাঁঠাল ইত্যাদি ভক্ষণ, তৈল ও ঘৃত মর্দন, স্নান, স্থির অবস্থান ও নিদ্রা বিশেষ হিতকর।

কুপথ্য—বিরুদ্ধ ভোজন, করেলা, উচ্ছে প্রভৃতি তিক্ত দ্রব্য, স্ত্রী সঙ্গম এবং ক্ষুধা তৃষ্ণা ও নিদ্রার বেগ ধারণ নিষিদ্ধ।

মৃগী

মৃগী রোগাক্রান্ত ব্যক্তি কেহ বা সপ্তাহান্তর, কেহ বা মাসান্তর কেহ বা বৎসরান্তর আবার কেহ বা জীবনে একবার বেহঁশ বা মুর্ছিত হইয়া পড়ে। কোন ২ রোগীর মুখ দিয়া ফেনা বাহির হয়। হাত, পা ও পিঠ বাঁকা হইয়া ধনুষ্টঙ্কার রোগীর ন্যায় খেচুনী হইয়া থাকে। রোগীর আত্মরক্ষা জ্ঞান লোপ পাইয়া যায়।

চিকিৎসা—১। নাবালেগ ছেলেমেয়ের মৃগী রোগ হইলে সিংহের কিছুটা চামড়া পশমসহ তাবীজে পুরিয়া গলায় দিলে রোগারোগ্য হইবে। কিন্তু সাবালেগ হইলে আর উহা কার্যকরী হইবে না। —হায়াতুল হায়ওয়ান

২। কুমিরের কলিজা শুকাইয়া পোড়াইবে এবং উহার ধূয়া রোগীকে দিলে মৃগী নিবারণ হইয়া থাকে।

৩। শৃগালের পিত্ত রোগীর নাকের কাছে রাখিয়া ফুক দিবে। উহাতে কিছুটা মগজে পৌঁছিয়া গেলে আর কোন দিন মৃগী রোগ হইবে না।

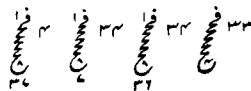
৪। শৃগালের দাঁত কমরে ধারণ করিলে মৃগী হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

তদ্বীর

৫। নিম্নলিখিত তাবীজটি ভোজপত্রে লিখিয়া গলায় ধারণ করিতে দিবে।

نخومرمر	بهرحوس	حلولو
بهو	وسطوس	ملوحسن
نالس	وخلود	دريارها
واميد	ملوس	بولرس
سادهرعه	عرب	بتادارخلونو

৬। নিখুত সাদা মোরগের রক্ত দ্বারা শনিবার সকালে নিম্নলিখিত তাবীজটি লিখিয়া গলায় ব্যবহার করিতে দিবে। রোগীকে ঐ মোরগের গোশত খাইতে দিবে। হাকীমুল উন্মৎ বলিয়াছেন, রক্তের পরিবর্তে জাপরান দ্বারা লিখিবে।



৭। নিম্নলিখিত আয়াতসমূহ কাগজে লিখিবে। তাবীজরূপে গলায় ধারণ করিতে দিবে।

بسم الله الرحمن الرحيم - رب انى مسنى الشيطان بنصب وعذاب - رب انى مسنى الضروانت
 ارحم الراحمين - رب اعوذبك من همزات الشياطين واعوذبك رب ان يحضرون - وصلى الله على
 النبى واله وسلم -

বিঃ দ্রঃ মৃগী রোগীকে উচ্চস্থানে আরোহণ, পানি ও আশ্বন থেকে খুব সতর্ক রাখিবে।

পথ্যাপথ্য—উন্মাদ রোগের ন্যায় জানিবে।

জ্ঞানের কেন্দ্র, বুদ্ধি বিবেচনা প্রভৃতি ইচ্ছা অনিচ্ছা ও ধারণ মারণ ইত্যাদি ক্ষমতার আসল মারকাজ যদিও হৃদয় তথাপি মস্তিষ্ক উহার প্রধানমন্ত্রী; হৃদয় ও মস্তিষ্কের এতই ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ যে বিভিন্ন সময় কার্যাদিকালে সূক্ষ্ম জ্ঞানীগণও পার্থক্য করিতে পারে না যে, কর্তৃত্ব কি হৃদয়ের না মস্তিষ্কের। হৃদয়ের হাকিকত সম্পূর্ণ উদ্ঘাটন এখন পর্যন্ত সম্ভব হয় নাই। তবে মস্তিষ্কের ভিতরকার সৃষ্টিলালা অবলোকন করিলে বিস্মিত হইতে হয়। মগজের ভিতরকার এক একটি ভাজের ও রেখার মধ্যস্থিত যে মগজ রহিয়াছে উহার দ্বারা কতই না গুণাগুণের সৃষ্টি হইয়া থাকে যাহার ইয়ত্তা নাই। আবার উহার কোন কোন স্থানের ব্যতিক্রমকালে নানা অসুবিধা হইয়া থাকে। অতএব, যাহাতে মস্তিষ্ক ও মগজের কোথাও কোন আঘাত লাগিতে না পারে তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য সর্বদাই রাখিতে হইবে।

চুল

১। ৪ তোলা তিল তৈল অগ্নিতে খুব জোশ দিবে। জোশ উঠিলে উহার মধ্যে একটা জৌক মারিয়া নিষ্কেপ করিবে। জাল দিতে থাকিবে। জৌক ভস্ম হইলে পর নামাইয়া খুব মাড়িয়া মিশ্রিত করিবে। এই তৈল চুল শূন্য স্থানে ব্যবহার করিলে চুল ওঠা নিবারণ হইবে; চুল নূতন পয়দা হইবে। —বেহেশ্তী জেওর

২। মাষ কালাইয়ের ডাল ও তেঁতুল (অল্প ফল) দ্বারা মাথা ধৌত করিলে চুল পাকা নিবারণ হয়। চুল সর্বদা কাল থাকে। নানাবিধ চুলের রোগ নিবারণ হয়। স্নায়বিক দৌর্বল্য দূর হইয়া থাকে। —বেহেশ্তী জেওর

৩। হস্তি-দন্ত ভস্ম সরিষার তৈলে মিশ্রিত করিয়া প্রলেপ দিলে টাক মাথায়ও চুল উৎপন্ন হয়। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

৪। ডুমুর পত্রাদি দ্বারা টাক ঘর্ষণ করিয়া তাহাতে কুঁচের ফলের বা মূলের অথবা জবা ফুলের কলির প্রলেপ দিলে টাকে চুল উৎপন্ন হয়। মেটে সিন্দুর লাগাইলেও টাকে চুল উৎপন্ন হয়। ভেলা, বৃহতি, কুঁচ মূল বা কুঁচদল বাটিয়া প্রলেপ দিলে টাক ভাল হয়। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

৫। প্রত্যহ স্নানের সময় মস্তুর ও জবা ফুল পানিতে পেষণ করিয়া মাথায় মাখিলে কেশের পক্কতা নিবারণ হয়। নীলোৎপল পুষ্প দুন্ধে পেষণ করিয়া ১ মাস মাটিতে পুতিয়া রাখিয়া তাহা চুলে মাখিলে চুল চিকণ ও কৃষ্ণবর্ণ হয়। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

৬। গরম পানিতে হরিতাল চূর্ণ মর্দন করিয়া লোমস্থানে লেপ দিলে কিংবা লোমস্থানে কুসুম তৈল মর্দন করিলে লোমসকল উঠিয়া যায়। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

চক্ষু রোগ

স্কুল দৃষ্টিতে মগজের সহিত চক্ষের যোগাযোগ আছে বলিয়া অনেকের মনে নাও হইতে পারে। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে মগজের সহিত উহার গভীর সম্পর্ক। মগজ দৃষ্টি শক্তির প্রধান উৎস।

কোন কোন সময় স্বতন্ত্রভাবে চক্ষু রোগ হইয়া থাকে। তখন শুধু চক্ষের চিকিৎসা করিলেও চলিতে পারে; কিন্তু প্রায়ই মগজের ক্রটির দরুন চক্ষু রোগ হইয়া যায়। এরূপ স্থলে চক্ষু চিকিৎসার সঙ্গে সঙ্গে মাথারও চিকিৎসা করিতে হইবে। চক্ষু দুইটি মূল্যবান বস্তু। চক্ষু নষ্ট হইয়া গেলে কোটি কোটি টাকা খরচ করিয়াও উহা ফিরিয়া পাওয়া যায় না। কাজেই কখনও বিজ্ঞ ও প্রাচীন চিকিৎসক ছাড়া চক্ষের চিকিৎসা করাইবে না। আমরা নিম্নে যে ঔষধ ও তদ্বীরাডি উল্লেখ

করিব সম্ভব হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া উহা ব্যবহার করিবে। অবশ্য উহা দ্বারা চক্ষুর ক্ষতির আশংকাও নাই।

১। প্রকুপিত পিত্তাধিক্যে চক্ষু কোটরগত লালবর্ণ হইলে ترهندی তেঁতুলবীজ পানিতে ঘষিয়া শয়নকালে কয়েক ফোঁটা চক্ষুর ভিতর দিবে এবং কিছুটা চক্ষুর উপর মালিশ করিবে। এরূপ ২/৩ দিন করিলে আরোগ্য হইবে। الرحمة في الطب والحكمة

২। প্রবল প্রকুপিত পিত্তাধিক্যে চক্ষু পিড়িত হইলে এবং উহা দ্বারা যদি হলুদ রং এর পানি অতি মাত্রায় প্রবাহিত হয়; রোগী চক্ষুর সামনে মশা, মাছির মত কিছু নড়াচড়া করিতেছে বলিয়া মনে করিলে; অথচ মশামাছি কিছুই নহে; এরূপ অবস্থা খুবই ভয়ঙ্কর। বিজ্ঞ চিকিৎসকের চিকিৎসাধীনে যাইবে। অভয়া মোদক দ্বারা জুলাপ দিবে। তেঁতুল বীজ পানিতে ঘষিয়া উহা চক্ষে দিবে। ব্রৈফল ঘৃত ব্যবহার করিতে দিবে। এই ঘৃতপানে সর্বপ্রকার নেত্র রোগ বিনষ্ট হয়। অনুপান দুগ্ধ ১ তোলা হইতে ২ তোলা পর্যন্ত।

চক্ষু উঠা

চক্ষু উঠিলে হাত লাগাইবে না। প্রচুর ময়লা বাহির হইতে দিবে। প্রথমাবস্থায় পেনিসিলিন আইওয়েনমেন্ট ব্যবহার করিবে না। ইহাতে আপাততঃ একটু আরাম বোধ হইলেও দীর্ঘদিন পর্যন্ত একটু একটু ময়লা বাহির হইতে থাকে। এমন অন্য কোন ঔষধও ব্যবহার করিবে না যাহাতে ভিতরের ময়লা বাহির হইতে বাধাপ্রাপ্ত হয়। হলুদ মাখা নেকড়া দ্বারা ময়লা পরিষ্কার করিবে।

১। ফিটকারি কিংবা গোলাব পানি দ্বারা চক্ষু ধৌত করিবে। রোদ লাগাইবে না।

চক্ষু ওঠা দীর্ঘদিন থাকিলে কিংবা একান্ত অসহনীয় যন্ত্রণা হইলে উপযুক্ত ঔষধও ব্যবহার করা যাইতে পারে।

২। কালাজীরা চূর্ণ চক্ষুর ভিতর দিয়া ঘুমাইলে উহা নিবারণ হয়।

৩। রসোত (রসাঞ্চন) সর্বাবস্থায় চক্ষুর চতুর্পার্শ্বে গোলাপের পানির সহিত লাগাইবে। বিশেষ উপকারই হইবে। ক্ষতির আশংকা উহাতে নাই। —বেহেশ্তী জেওর

৪। মস্তিষ্কে কুপিত শ্লেমা জমিয়া উহা চক্ষু দ্বারা বাহির হয়। এরূপ অবস্থায় যদি রোগী চক্ষে দেখিতে না পায়, তবে বিজ্ঞ চিকিৎসকের চিকিৎসাধীনে যাইতে মোটেই দেবী করিবে না। এরূপ অবস্থা দীর্ঘদিন থাকিলে চিকিৎসা দুঃসাধ্য হইয়া পড়ে। অবশ্য প্রথমাবস্থায় নিম্নোক্ত মুষ্টিযোগ ব্যবহার করিলে গরীবদের পক্ষে আশা করি উপকারই হইবে।

৫। একটি লৌহ-শলাকা দ্বারা বকরীর কলিজা বিদ্ধ করিয়া ঐ কলিজা মৃদু কয়লার আঙনের উপর ধরিবে ঐ কলিজা হইতে ফেনা বাহির হইবে। ঐ ফেনা একটা সুরমার শলাকায় জড়াইয়া লইবে। গরম ফেনার উপর অতি সামান্য মাত্রায় গোল মরিচ চূর্ণ ছাড়াইয়া দিবে। শয়নকালে অতি সামান্য গরম অবস্থায় চক্ষে দিবে এবং ঘুমাইয়া যাইবে। মস্তিষ্কে কিছু গাওয়া ঘিও মালিশ করিবে। ২/৩ দিন উক্তরূপ ব্যবহার করিলে খোদা চাহে নিরাময় হইয়া যাইবে। الرحمة في الطب والحكمة

৬। সর্ব প্রকার চক্ষুরোগ, চক্ষুর ভিতরকার যথম ও আঘাতে শ্বেত চন্দন ঘষিয়া চক্ষুর চতুর্পার্শ্বে লেপ দিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। বহু পরীক্ষিত।

৭। চক্ষুর জ্বালা পোড়াতেও ৬নং তদ্বীর বিশেষ উপকারী।

দৃষ্টিশক্তি হীনতা

দৃষ্টিশক্তি হীনতা বিভিন্ন ধরনের হইয়া থাকে। কেহ নিকটের বস্তু দেখিতে পায় কিন্তু একটু দূরের জিনিস দেখিতে পায় না। কাহারও উহার বিপরীত অবস্থা প্রকাশ পাইয়া থাকে। বৃদ্ধ বয়সে দৃষ্টি হ্রাস পাইলে উহার চিকিৎসা অসম্ভব। অবশ্য উহার পূর্বে সুচিকিৎসার দ্বারা দৃষ্টি শক্তি ফিরিয়া পাইতে পারে। চক্ষুর ভিতর পরদা বা ছানি পড়িয়া গেলে বিজ্ঞ চিকিৎসক দ্বারা উপযুক্ত সময় অপারেশন করাইবে।

১। কিছু দিন নিয়মিতভাবে পানির স্রোতের দিকে তাকাইলে দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি পায়।
—আয়ুর্বেদ প্রদীপ

২। সূর্যোদয়ের পূর্বে নাক দ্বারা পানি টানিলে দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

৩। ধনীদের জন্য নিম্নলিখিত ঔষধ। উহা ব্যবহারে যাবতীয় চক্ষু রোগ বিদূরিত হয়। ভাল চক্ষে ব্যবহার করিলে নানা প্রকার রোগ থেকে নিরাপদ থাকা যায়।

শোধিত স্বর্ণ, রৌপ্য, মুক্তা, শুক্ল, মাকাল ফল চূর্ণ, মিশ্রিচূর্ণ, মৃগনাভী চূর্ণ এবং কপূর চূর্ণ। প্রত্যেক সমান ভাগ এবং উক্ত উপাদানসমূহের সমষ্টি পরিমাণ সুরমা লইবে। বস্তু সমুদয় একত্রে মিশ্রিত করিয়া খুব বেশী রকম পেষণ করিবে যেন কণাবৎ না থাকে। প্রস্তুত হইবার পর কাঁচের পাত্রে রাখিবে। শয়নকালে এবং অন্য সময় চক্ষে ব্যবহার করিবে।
الرحمة في الطب والحكمة

৪। হরিতকী, বচ, কুড়, পিপুল, গোলমরিচ, বহেড়ার স্বাস, শঙ্কনাভী ও মনছাল, প্রত্যেক সমান ভাগ ছাগদুগ্ধে পেষণ করিয়া বর্তি প্রস্তুত করিয়া রাখিয়া দিবে। পানিতে পিষিয়া কবুতরের পালক কিংবা অন্য কোন নরম জিনিস দ্বারা চক্ষের ভিতর ব্যবহার করিবে ইহাতে চক্ষুর কণু, মাংসবৃদ্ধি, শ্বেতবর্ণ ও রাতকানা প্রভৃতি নেত্র-রোগ বিদূরিত হয়। ঔষধটির নাম চন্দ্রোদয়াবতী।
—আয়ুর্বেদ প্রদীপ

তদবীর

৫। প্রত্যেক ফরয নামাযের বাদ ১১ يانور বার পড়িয়া চক্ষুতে দম দিবে, অথবা অঙ্গুলিতে ফুঁক দিয়া চক্ষে বুলাইবে।

بسم الله الرحمن الرحيم - الله نور السموات والارض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاجه كانها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولاغربية يكاد زيتها يضىء ولولم تمسسها نار نور على نور - يهدى الله لنوره من يشاء ويضرب الله الامثال للناس والله بكل شىء عليم -

কাগজে লিখিয়া তাবীজরূপে ধারণ করিলে যাবতীয় মাথা বেদনা প্রশমিত হয়।

৬। নিম্নলিখিত দো'আ ভোজপত্রে লিখিয়া চক্ষুর উপরিভাবে কপালে বাঁধিয়া দিবে। চক্ষু উঠা নিবারণ হইয়া যাইবে।

ايها الرمد الرمود التمسك بعروق الراس عزمت عليك بتوراة موسى وانجيل عيسى وزبور داؤد وفرقان محمد صلى الله عليه وسلم - فكشفنا عنك غطائك فبصرك اليوم حديد - ولا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم - وصلى الله عليه وسلم -

৮। ৩ বার ২ বার سَلَامٌ قَوْلًا مِّن رَّبِّ رَجِيمٍ ۨ فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ

চার কুল প্রত্যেক ১ বার পড়িয়া পানিতে দম করিয়া ঐ পানি দ্বারা দৈনিক ৩ বার চক্ষু, মাথা ও মুখমণ্ডল ধৌত করিবে।

৯। শুধু - فكشفتنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد ৩ বার পড়িয়া চক্ষুে দম দিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

১০। গোলাব পানি ও সুরমা ৩৩ আয়াৎ ও ৯ নং এর আয়াৎ পড়িয়া দম দিবে। সুরমা-শলাকা প্রথম গোলাব পানিতে ভিজাইয়া পরে ঐ সুরমা জড়িত করিয়া দৈনিক ৪/৫ বার চক্ষুে ব্যবহার করিলে চক্ষুর হালকা ধরনের পরদা বিদূরিত হইয়া থাকে। বহু পরীক্ষিত।

১১। সরিষার তৈল ও পানিতে ৩৩ আয়াৎ পড়িয়া দম করিবে। গোসলের পূর্বে সর্বাংগে ঐ তৈল মালিশ করিবে। তৈল শুকাইলে পড়া পানি দিয়া উত্তমরূপে স্নান করিবে। চক্ষুর ঝাপসা দর্শন প্রশমিত হইবে। বহু পরীক্ষিত।

পথ্যাপথ্যঃ ঃ—ঠাণ্ডা পানি দ্বারা স্নান, ঠাণ্ডা আহার, উপযুক্ত ঘুম হিতকর ও সুপথ্য। পিয়াজ, মরিচ, আদ্রক প্রভৃতি গরম খাদ্য ও অনিদ্রা বা রাত্রি জাগরণ অহিতকর।

কর্ণ রোগ

ছেলেমেয়েদিগকে রাত্রে খাবার পরক্ষণেই ঘুমাতে দিবে না। কারণ ইহাতে বধিরতা দেখা দিয়া থাকে। অতএব, খাবার ২ ঘণ্টা পরে ঘুমাইবে। —বেহেশ্তী জেওর

১। শৈশব হইতেই যদি ঈষদুষ্ণ তিক্ত বাদাম তৈল পাঁচ ফোঁটা করিয়া ব্যবহার করা হয়, তাহা হইলে আশা করা যায়, কোন দিনই শ্রবণ শক্তি লোপ পাইবে না। —বেহেশ্তী জেওর

২। রসূনের একটা (কোঁয়া) পাট খোষা ফেলিয়া কর্ণ ছিদ্রে ধারণ করিলে বেদনা ও টাটানি প্রশমিত হয়। শৃগালের চর্বি ঈষদুষ্ণ করিয়া কয়েক ফোঁটা কানে টপ্কাইলে বেদনা দূর হয়। বহু পরীক্ষিত।

৩। সোহাগার খৈ খুব উত্তমরূপে মিহিন করিয়া কানের ভিতরে দিবে; পরে কয়েক ফোঁটা কাগজী লেবুর রস টপ্কাইয়া দিবে। যে কানে ঔষধ ব্যবহার করা গেল ঠিক সেই পার্শ্বে শয়ন করিবে এক্রপ ২/৩ দিন করিলে কানের খইল (গুথ) আপনা থেকেই বাহির হইয়া যাইবে।

—বেহেশ্তী জেওর

৪। ঘোড়ার পায়খানার রস বাহির করিয়া কিংবা কচ্ছপের চর্বি ঈষদুষ্ণ করিয়া কয়েক ফোঁটা কানের ভিতর টপ্কাইয়া দিলে বধিরতা বিনষ্ট হয়। الرحمة فى الطب والحكمة

৫। রসুন, আদা, শর্জিনা, ছাল, মূলা বা কলাগাছ ইহাদের কোন একটির রস ঈষদুষ্ণ করিয়া কয়েক ফোঁটা কানের ভিতর নিক্ষেপ করিলে কানের তীব্র শূল, শব্দ, ক্লেশ্রাব নিবারিত হয়।

—আয়ুর্বেদ প্রদীপ

৬। কচি আম, জাম ও কয়েত বেলের পাতা, কাপাস ফল ও আদা ইহাদের রস মধু মিশ্রিত করিয়া কর্ণে টপ্কাইলে কর্ণশ্রাব বিনষ্ট হয়।

৭। ছটাক সরিষার তৈলে একটা শামুকের মাংস বাটিয়া মিশ্রিত করিয়া খুব জ্বাল দিবে। ঝাঁকিয়া শিশি পুরিয়া রাখিবে। শয়নকালে সামান্য গরম করিয়া কর্ণের ভিতর দিলে কর্ণশ্রাব, বেদনা নিবারিত হয়। ইহা বহু পরীক্ষিত। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

নাসিকা রোগ

- ১। নাকছীর (নাক দিয়া তাজা রক্ত বাহির হইলে) মাথায় খুব ঠাণ্ডা পানি ঢালিবে। নাকছীর হইলে খুব ঘাবরাইবে না; চিকিৎসায় অবহেলাও করিবে না।
- ২। ছিরকা শুকিলে যখন তখন রক্তশ্রাব বন্ধ হয়।
- ৩। কবুতরের পায়খানা খুব মিহিন করিবে। ছিরকার সহিত মিশ্রিত করিয়া নাক দিয়া টানিলে নাকছীর বিনষ্ট হয়।
- ৪। গয়ার পাতার রস নাক দিয়া টানিলেও রক্ত পড়া নিবারণ হয়।

তদ্বীর

- ৫। ললাটে (কপাল) নিম্নোক্ত আয়াৎ লিখিলেও রক্ত বন্ধ হয়।
- بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - لِكُلِّ نَبَاۗءٍ مُّسْتَقْرَءٍ وَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَ
 - ৬। নীচে লিখিত দুইটি আয়াৎ লিখিয়া মাথায় বাঁধিলে নাকছীর নিবারণ হয়।
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - وَقِيلَ يَا اَرْضُ ابْلَعِيْ مَآءَكَ وَيَا سَمَآءُ اقْلَعِيْ وَغِيْضَ الْمَآءِ وَقِضِيْ
الْاَمْوَاسِتُوْتَ عَلٰى الْجَوْدٰى وَقِيلَ بَعْدًا لِّلْقَوْمِ الظّٰلِمِيْنَ - قُلْ اَرَايْتُمْ اِنْ اَصْبَحَ مَآءُكُمْ غَوْرًا فَمَنْ يَّاتِيْكُمْ
بِمَآءٍ مُّعِيْنٍ - وَصَلٰى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -
- বহু পরীক্ষিত।

সর্দি

- ১। তরল সর্দিতে প্রথমাবস্থায় তেঁতুল পাতা সিদ্ধ করিয়া ঐ পানি পান করিলে বিশেষ উপকার হয়।
- ২। রসুন পোড়ইয়া উহার ধূয়া শুকিলেও শীঘ্র আরাম হয়।
- ৩। গাঢ় গ্লেছা কিংবা গ্লেছা অবরুদ্ধ থাকিলে ৩৩ আয়াৎ সরিষার তৈল ও পানিতে পড়িবে। তৈল মাখিয়া উক্ত পানি দ্বারা উত্তমরূপে স্নান করিলে শীঘ্রই দূষিত গ্লেছা বাহির হইয়া আরাম পাইবে।
- ৪। কিছুতেই সর্দি না সারিলে এশার পর সহমত গরম পানিতে ২ খানা পা ভিজাইয়া কিছুক্ষণ রাখিলে অবশ্যই সর্দি বিদূরিত হইবে। কিন্তু সর্দি হঠাৎ বন্ধ করিলে ক্ষতির আশঙ্কা না থাকিলে সর্দি শুকাইতে পারা যায়।

জিহ্বা

- ১। শীতকালে অনেকের জিহ্বা ও ওষ্ঠদ্বয় ঘা হইয়া থাকে। ছাতীম ছাল ও খয়ের পানিতে সিদ্ধ করিয়া ঐ পানি দ্বারা কুল্লি করিলে ২।৩ দিনের মধ্যে আরাম হইয়া যায়।
- ২। জিহ্বা কিংবা শরীরের যে কোন স্থানে ঘা হইলে মাখন উহার বড় উপকারী ঔষধ, উহা মালিশ করিবে।
- ৩। কচি শিশুর জিহ্বায় ল্যাচা (সাদা আবরণ) পড়িলে মাখন কিংবা তিল তৈলে যথাক্রমে ১০ বার করিয়া আয়াৎদ্বয় পড়িবে। উহাতে ফুক দিবে। অঙ্গুলী দ্বারা আস্তে আস্তে জিহ্বায় মালিশ করিবে। পেটে অসুখ থাকিলে পানিতে ১ বার সূরা-কদর পড়িয়া দম দিবে। গরম পানিতে মিশ করিয়া পান করিতে দিবে। খোদা চাহে ত নিবারণ হইবে।

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - رَبِّ اَنْتَ اَنْتَ الْمَسْنِيْ الصُّرُّوْاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ - مُسَلَّمَةٌ لِاَشِيَّةٍ فِیْهَا -

৪। চুনে জিহ্বা ও গাল পুড়িয়া গেলে সঙ্গে ২ সরিষার তৈল মালিশ করিবে।

৫। কথা বলিতে তোতলাইয়া গেলে, জাফরান, কস্তুরি ও গোলাব পানি নির্মিত কালি দ্বারা পাক চিনা বরতনে সূরা-বনি ইসরায়েল পূর্ণ লিখিবে। ৪০ দিন পর্যন্ত রোজ ১ বার উহা লিখিয়া ও যৌত করিয়া পান করিবে। কথা বলিবার অসুবিধা দূর হইবে। —নাফেউল খালায়েক

৬। ফজরের নামায পড়িয়া পাক পাথরের টুকরা মুখের ভিতর রাখিয়া ২১ একুশ বার নিম্নোক্ত দো'আ পড়িবে। রেগুলার কিছুদিন এরূপ করিলে উপকার হইবে।

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي اَمْرِي وَاخْلُ عُنْدَهُ مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي -

দন্ত রোগ

সমস্ত দাঁতগুলির ভিতর ও বাহির এবং ফাঁকের ভিতর কখনো ময়লা জমিতে দিবে না। খাদ্য চিবাইতে উহার কিছুটা আটকিয়া থাকিলে খিলাল করিবে।

পাঁচ ওয়াক্ত নামাযের পূর্বে ওয়ূর সময় খুব ভালভাবে মেছওয়াক করিবে। দাঁতের উপরিভাগে দু-একটি ঘর্ষণ দিয়া সুনতের হক আদায় হইয়াছে বলিয়া ক্ষান্ত হওয়া নেহায়েত বোকামি। সমস্ত মুখ গহ্বর, দাঁতের বাহির, ভিতর ও জিহ্বা ভালভাবে পরিষ্কার করাই সুনত।

মেছওয়াক নিয়মিত ব্যবহার করিলে; (১) বুদ্ধি তীক্ষ্ণ হয়। (২) গলস্থ শ্লেমা বিনষ্ট হয়। (৩) দীর্ঘদিন দাঁত মজবুত থাকে। (৪) মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়। (৫) মৃত্যু যাতনা আসান হয়। ব্রাশ ব্যবহার করিবে না, ইহাতে অল্পদিন পরেই দাঁতের গোড়া বাহির হইয়া পড়ে। স্প্রীট বিহীন পেণ্ট ব্যবহার করা যাইতে পারে।

পিলু, বাগ ভ্যারেণ্ডা, অর্জুন, কুল গাছের শিকড় দ্বারা মেছওয়াক করিবে।

দন্ত বেদনায় পিপুলচূর্ণ, মধু ও ঘি একত্রে মুখে ধারণ করিলে দন্তশূল নিবারিত হয়। দাঁতের গোড়ায় ঘা বা নালি ঘা হইলে ডাক্তার দ্বারা উপযুক্ত চিকিৎসা করাইবে।

শুঠ, হরিতকী, কুতা, খয়ের, কর্পূর এবং সুপারী ভস্ম, গোল মরিচ, লবঙ্গ ও দারুচিনি প্রত্যেকটির চূর্ণ সমপরিমাণ, আর ফুলখড়ির চূর্ণ সর্বচূর্ণের সমান মিশ্রিত করিয়া মাজনরূপে ব্যবহার করিলে বহুবিধ দন্তরোগ হইতে নিরাপদ থাকা যায়।

মুখের দুর্গন্ধ

দাঁত, মুখ বেশ পরিষ্কার, কিন্তু কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকায় অনেকের মুখ দুর্গন্ধময় হইয়া থাকে। বাহ্যি পরিষ্কারক ঔষধ ও পথ্যাদি ব্যবহার করিবে।

সমান ২ রসুন ও লবণ বাটিয়া ভোরে খালি পেটে ভক্ষণ করিবে। একান্ত উহাতে সুফল না হইলে হেকিমী ঔষধ ব্যবহার করিবে।

গণ্ডমালা ও গলগণ্ড

অনুপযুক্ত আহার-বিহার হেতু; প্রদুষ্ট বায়ু, কফ ও মেদ দোষে গলা ফুলিয়া রোগদ্বয়ের উৎপত্তি হয়।

চিকিৎসা ঃশ্বেত সরিষা, শজিনা বীজ, মূলা বীজ, শনবীজ, মশিনা ও যব প্রভৃতি দ্রব্য অল্পঘোলে বাটিয়া ২/৩ সপ্তাহ প্রলেপ দিবে। কণ্ঠমালা, গণ্ডমালা ও গলগণ্ড বিদূরিত হইবে।

কবিরাজী ফার্মেসী হইতে সিন্দুরাদি-তৈল ক্রয় করিয়া মালিশ করিবে।

গলায় ঘা, নালী ঘা, ক্যানসার প্রভৃতি বিপজ্জনক রোগ। বিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা চিকিৎসা করাইবে।

গলায় মাছের কাঁটা বিধিলে **فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلُقُومَ وَأَنْتُمْ حِينِيذٍ تَنْظُرُونَ** কয়েকবার পড়িয়া দম দিবে।

পথ্যাপথ্যঃ কোষব্যাধির অনুরূপ।

বক্ষ

বক্ষের বাম পার্শ্বে হৃদয়; ডান এবং বাম দুইদিকেই ফুস্ফুস অবস্থিত। খুব সতর্ক রাখিতে ও থাকিতে হইবে; যাহাতে যন্ত্রত্রয় কোনভাবে বিকৃত না হইতে পারে।

১। চিরজীবন ভাল সরিষার তৈল বৃকে মর্দন করিয়া সূর্যোদয়কালে উত্তম স্নানাদি করিলে কোনদিন যক্ষ্মা হইবে না।

২। স্বর ভঙ্গাদিতে কিছুটা হরিতকী ও পিপুলচূর্ণ মুখে রাখিলে উহা প্রশমিত হয়।

৩। যষ্টি মধু চিবাইয়া রস ভক্ষণ করিলেও বিশেষ উপকার হয়।

৪। বক্ষে শ্লেষ্মা জমিয়া গেলে কিংবা অল্প পরিমাণ শ্লেষ্মা শুকাইয়া থাকিলে অথবা কাশ, শ্বাস উপস্থিত হইলে প্রথম অস্থায় উহার চিকিৎসার্থ বাসক পাতা লবণের সহিত জ্বাল দিয়া গরম গরম চায়ের মত ব্যবহার করিবে। শ্লেষ্মা তরল হইয়া বাহির হইবে।

৫। কণ্টকারী ক্রাথ, বাসকের ক্রাথ পান করিলে সামান্য সামান্য সর্বপ্রকার কাশই প্রশমিত হয়।

৬। প্রবল কাশিতে খুব যাতনা অনুভব হইলে তালিশাদী চূর্ণ চুঘিয়া ভক্ষণ করিলে বিশেষ উপকার হইবে। কাশের বেগ, কাশজনিত ক্লেশ দূরীভূত হইবে।

তালিশারী চূর্ণ বা মোদক প্রস্তুতপ্রণালীঃ—

প্রথমতঃ অর্ধ সের চিনির রস করিয়া রাখিবে, অতঃপর তালিশ-পত্র চূর্ণ ১ তোলা, মরিচ ২ তোলা, শুঁঠ ৩ তোলা, পিপুল ৪ তোলা, বংশলোচন ৫ তোলা, দারু চিনি অর্ধ তোলা, এলাচ অর্ধ তোলা; প্রভৃতি চিনির রসে মিশ্রিত করিয়া মোদক প্রস্তুত করিবে। মোদক প্রস্তুত না করিয়া শুধু চূর্ণও ব্যবহার করা যায়।

ইহা কাশ, শ্বাস, অরুচি, পাণ্ডু, কামলা, গ্রহণী, অতিসার, শ্লীহা ও শোথাদিতে প্রযোজ্য।

—আয়ুর্বেদ প্রদীপ

৭। রাজহাঁসের চর্কি বৃক ও পার্শ্বদ্বয়ে মালিশ করিলে নিমুনিয়া হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

— حياة الحيوان

৮। বাঘের তৈল সর্বাঙ্গে মালিশ করিলে ঠাণ্ডা ও উহার দুক্রিয়া হইতে বাঁচিয়া থাকা যায়।

— حياة الحيوان

৯। হাপানি, শ্বাস, কাশ ও নিমুনিয়া রোগে চন্দনাদ্য তৈল বক্ষে মালিশ করিলে বক্ষের গায় শ্লেষ্মা তরল হইয়া বাহির হইয়া যায়। প্রচুর শ্লেষ্মা বাহির হইবার পর বসন্ত তিল রস মধুতে মাড়িয়া বাসক পাতার রস, তুলসী পাতার রসসহ সেবন করিবে। ইহা শ্লেষ্মাজনিত বক্ষের যাবতীয় ব্যাধির মহৌষধ।

চন্দনাদ্য তৈল প্রস্তুত প্রণালী

তিল তৈল /৮ সের। ক্রাথার্থ বানুনহাটি, বাসক ছাল, কণ্টকারী, বেড়েলা ও গুলঞ্চ মিলিত সাড়ে বার সের, পানি ৬৪ সের, শেষ ষোল সের।

কঙ্কার্থঃ—শ্বেতচন্দন, তাণ্ডুর, তালীশপত্র, নখী, মঞ্জিষ্টা, পদ্মকাষ্ঠ, মুতা, শটা, লাফা, হরিদ্রা ও রক্তচন্দন প্রত্যেক ৮ তোলা। কাথের সহিত কঙ্ক পাক করিবে। কঙ্ক পাকান্তে শিলারস, কুসুম, নখী, শ্বেতচন্দন, কর্পূর, এলাচ ও লবঙ্গ এই সকল দ্রব্য দিয়া তৈল পাক করিবে।

বসন্ত তিলক রস ভাল আয়ুর্বেদীয় ফার্মেসী হইতে আনিয়া লইবে।

রাজ যক্ষ্মা

সাধারণতঃ অতিরিক্ত ধাতুক্ষয়, দীর্ঘদিন ফুসফুসে শ্লেষ্মা জমিয়া থাকা এবং উপযুক্ত আহারের অভাবে যক্ষ্মার উৎপত্তি হইয়া থাকে। অনেক সময় নাক ও মুখ দিয়া রক্তস্রাব হইতে থাকে। কোন কোন সময় গলার ভিতরকার রগ ছিড়িয়া, ধূম ও ধূলি আটকিয়া রক্তবমন বা শ্রাব হইতে থাকে। রক্তস্রাব দেখিলেই তাহাকে যক্ষ্মা বলা যাইবে না। অনেক সময় রক্তপিণ্ড হেতু রক্তস্রাব হইয়া থাকে।

যক্ষ্মা রোগের লক্ষণ

বাতের প্রকোপ থাকিলে স্বরভঙ্গ, পার্শ্ব ও স্কন্ধদেশের সঙ্কোচ এবং বেদনা। পিত্তাধিক্য প্রবল জ্বর, দাহ, অতিসার ও রক্ত নিৰ্গম; কফের আধিক্য, মস্তক ভার, অরুচি, কাশ, গলা সুড়সুড় করা, এই লক্ষণসমূহ প্রকাশ পাইলে রোগীর জীবনের আশা করা যায় না। এতদভিন্ন মেরুদণ্ডের হাড়টি উঁচু হইয়া যায়। রোগী দিন দিন ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে থাকে। ইহা একটি বড় প্রাণনাশক ব্যাধিই বটে। অধুনা বৈজ্ঞানিক যন্ত্র (এক্স-রে) ও ঔষধপত্র দ্বারা সুচিকিৎসার জন্য সরকার যে চেষ্টা চালাইয়া যাইতেছে তাহা বাস্তবিকই সুখের কথা।

চিকিৎসাঃ পার্শ্ব, স্কন্ধ ও মস্তকের বেদনা নিবারণ করিতে— শুল্ফা, যষ্টিমধু, কুড়, তগর পাদুকা ও শ্বেত চন্দন এই সকল দ্রব্য বাটিয়া ঘৃত মিশ্রিত করিয়া গরম করিবে এবং বেদনা স্থলে প্রলেপ দিবে।

মুখ দিয়া অধিক রক্ত-বমন হইতে থাকিলে লাফারঞ্জিত আলতার পানি ২ তোলা যষ্টিমধু ১১০ তোলা পান করাইবে। যষ্টিমধু ও রক্তচন্দন, ছাগ-দুগ্ধে পিষিয়া পান করিলে রক্ত বমন নিবারিত হয়।

পার্শ্ব বেদনা, জ্বর, শ্বাস ও কাশ নিবারণার্থে বেল, শ্যোনা, গম্ভারী, পারুল গনিয়ারী, শাল পানি, চাকুলে, বৃহতি, কণ্টকারী, গোক্ষুর, ইহাদের মূল, ধনে, পিপুল, শুঁঠ এই ১৩ পদী পাঁচনাটি প্রস্তুত করিয়া সেবন করিতে দিবে। ইহাতে পার্শ্ব শূল, স্কন্ধশূল, শিরশূল ক্ষয় ও কাশাদি উপদ্রব্য প্রশমিত হয়। —আয়ুর্বেদ প্রদীপ

চ্যাবন প্রাশঃ যক্ষ্মার মহৌষধ। বেলমূলের ছাল, গনিয়ারী ছাল, শোনাছাল, গম্ভারী ছাল, পারুল ছাল, শালপানি, চাকুলে, মুগানি, মাযানি, পিপুল, গোক্ষুর, বৃহতি, কণ্টকারী, কাঁকড়া শূঙ্গী, উঁই আমলা, দ্রাক্ষা, জীবন্তি কুড়, কৃষ্ণাণ্ডুর, হরিতকী, গুলঞ্চ, স্বদ্বি, জীবক, স্বাষভক, শটা মুতা, পুনর্নবা, মেদা, ছোট এলাচ, নীলোৎপল, রক্ত চন্দন, ভূমিকুসুম, বাসকমূলক, কাকোলী, কাকজঙ্ঘা ইহাদের প্রত্যেক ১ পল; পোটলীবন্ধ গোটা আমলকী ৫০০টি এই সমুদয় একত্র ৬৪ সের পানিতে সিদ্ধ করিয়া ষোল সের থাকিতে নামাইয়া ক্বাথ ছাঁকিয়া লইবে। আমলকীর বীজ (পোটলী খুলিয়া) ফেলিয়া দিয়া ছয় পল ঘৃত ও ছয় পল তিল তৈল ভাজিয়া পেষণ করত ৫০ পল মিছরি মিশ্রিত করিবে, মিছরিসহ পেণ্ডিত আমলকী ও ক্বাথ একত্র পাক করিবে। ঘন হইলে বংশ লোচন ৪ পল, পিপুল ২ পল, গুড়ত্বক ২ তোলা, তেজপত্র ২ তোলা, এলাচ

২ তোলা, নাগেশ্বর ২ তোলা, এই সমুদয় প্রক্ষেপ দিয়া নাড়িয়া ভালরূপে মিশ্রিত করিয়া নামাইবে। ঠাণ্ডা হইলে ছয়পল মধু মিশ্রিত করিয়া রাখিয়া দিবে। মাত্রা ২ তোলা অনুপান মধু। সকাল ও সন্ধ্যা।

তদবীর

যে কোন বয়সের, যে কোন ঋতুতে; রোগী নারী পুরুষ যে কেহই হউক, সরিষার তৈল ও পানিতে ৩৩ আয়াত পড়িয়া দম দিবে। প্রত্যেহ স্নানের পূর্বে উক্ত তৈল এরূপ আস্তে ২ মালিশ করিবে যেন বুক গরম হইয়া যায়। বক্ষ গরম গরম থাকিতে পড়া পানি দিয়া গোসল করিবে। কিছু পানি খাইতে দিবে ৭ দিনে শ্লেষ্মা তরল হইয়া বাহির হইবে। বেদনার উপশম হইবে। ১ সপ্তাহ পর ফাতেহাসহ আয়াতে শেফা কাগজে লিখিয়া রোগীর গলায় ধারণ করিতে দিবে।

অতিরিক্ত রক্ত বমন হইতে থাকিলে উক্ত আয়াতসমূহের সহিত ইহাও লিখিয়া দিবে।

وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكَ وَيَا سَمَاءُ اقْبَلِي وَعِضْ الْمَاءَ وَقْضِي الْأَمْرَ وَاسْتَوْتِ عَلَى الْجُودَىٰ

وَقِيلَ بُعْدًا لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ - قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَصْبَحَ مَاءُكُمْ غَوْرًا فَمَنْ يَأْتِيكُمْ بِمَاءٍ مَّعِينٍ -

ফাতেহাসহ আয়াতে শেফা মেস্কজাফরাণ ও গোলাব পানি নির্মিত কালি দ্বারা চিনির বরতনে লিখিয়া রোগীকে দৈনিক ২ বার সেবন করিতে দিবে। এরূপ ১২০ দিন করিলে খোদা চাহে ত নিরাময় হইবে।

পথ্যাপথ্য :- দিনের বেলা পুরাতন চাউলের ভাত, মুগ, মসুর, ছোলা, আড়হরের ডাইল, বাইন মাছের বা বড় চিংড়ি মাছের ঝোল, হরিণ, খরগোশ, মেঘ, পায়রা, ঘুঘু ও বকের মাংস। নটে, পলতা, বেতের ডগা, ব্রক্ষী শাক, পুরান কুমড়া, লাউ, পটোল, ডুমুর, মানকচু, মোচা, থোড়, উচ্ছে ও করেলা; পাতি লেবু, কাগজী লেবু, গো-দুধ, গাওয়া ঘি, ছাগ-দুধ ও ছাগ-ঘৃত। নারিকেল, কচি তালশাঁস, পাকা কাঁঠাল, খেজুর, কেশুর, পানিফল, পাকা কায়েত বেল, কিস্‌মিস, আদুর, চিনি, মিশ্রি, মধু, ইন্ধুরস, রুটী, খৈ-এর ছাতু, সাণ্ড, বার্লি, সাগর ও শবরীকলা হিতকর। মাখন, মিশ্রি ও চিনি বিশেষ হিতকর। রাত্রিতে ছাগলের মধ্যে শয়নও বিশেষ উপকারী।

পরিশ্রম, রাত্রি জাগরণ, অগ্নিতাপ রৌদ্রসেবন, বেশী গমনাগমন, মল-মূত্রাদির বেগ ধারণ, ক্রোধ, ক্রীসঙ্গম, কটুদ্রব্য, গুড়, দধি, মাষকলাই, ভাজাপোড়া দ্রব্য, মৎস্য, বেগুন, তিল, সরিষা, রসুন, পেঁয়াজ, সিম, ধূমপান ও পান অহিতকর।

হৃদ রোগ

জীবনের উৎস ও জ্ঞানের কেন্দ্র, বক্ষের বাম পার্শ্বের প্রায় ২ অঙ্গুলি নীচে হৃদংপিণ্ড অবস্থিত। এখানেই রূহের অবস্থান। অতি সূক্ষ্ম ও সুপ্ত আত্মাটির অবস্থান কেন্দ্র বলিয়াই উহার গুরুত্ব সবচাইতে বেশী। কাজেই সুস্থ হৃদয়ে শক্তি যেমন অপরিসীম; উহার অসুস্থতাও যাবতীয় অশান্তি ও অবনতির চরম পর্যন্ত পৌঁছিয়া থাকে। হৃৎপিণ্ড ও আত্মার রোগ কঠিন ও জটিল। উহার চিকিৎসাও খুব কঠিন বলিয়া মেডিকেল সাইন্সটিষ্ট ও ছুফিয়ায়ে কেরামদের নিকট স্বীকৃত হইয়াছে।

অতএব, যাহাতে প্রাণ হৃদয় সুস্থ সবল ও নীরোগ থাকিতে পারে, তৎপ্রতি সর্বদা যত্নবান হইবে।

হৃদরোগের কারণঃ অতি উষ্ণদ্রব্য, গুরুপাক দ্রব্য, কষায় ও তিক্তদ্রব্য ভক্ষণ, ভুক্তদ্রব্য সম্যক পরিপাক পাইবার পূর্বে ভোজন, অতিশ্রম, নিরন্তর চিন্তা, মল-মূত্রাদির বেগ ধারণ, অতি শোক,

বক্ষে আঘাত, ঘুমন্ত ব্যক্তিকে হঠাৎ জাগ্রত করা, অতি জোরে হৃদয়ে অনবরত জর্ব করা, কোষ্ঠকাঠিন্য, অর্শ ও কৃমি প্রভৃতি।

লক্ষণঃ—মনের অবসাদ, আকাশ মেঘাচ্ছন্ন হইলে মনের অশান্তি, উহা প্রবল হইলে ধৃত মৎস্যের ন্যায় ছটফট করিতে থাকা। এই রোগে মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত ঘটয়া থাকে।

চিকিৎসাঃ—প্রথমে রোগের কারণ দূর করিতে হইবে। রোগীকে নিশ্চিন্ত করিতে হইবে। রোগী সবল হইলে, কোষ্ঠকাঠিন্য থাকিলে অভয়া মোদক ব্যবহার করাইবে। জায়েয আমোদ-প্রমোদ ভোগ করিতে দিবে। ছোট ছোট ছেলেমেয়ে কোলে করিতে দিবে। তাহাদের খেলাধূলা দর্শন করিবে।

১। হিঙ্গু, বচ, বিটলবণ, প্রত্যেক চূর্ণ সমান। একত্রে যবের ক্বাথের সহিত পান করিবে হৃদরোগ, হৃদশূল প্রশমিত হইবে।

২। ক্রিমি হইতে হৃদরোগের সূচনা হইলে বিড়ঙ্গাদী লৌহ, হরিদ্রা খণ্ড ব্যবহার করিবে। সঙ্গে ২ হৃদরোগের ঔষধও প্রয়োগ করিবে। অর্শের কারণ থাকিলে উহার চিকিৎসাও করিবে। ঐ অধ্যায়ও দেখিয়া লইবে।

৩। সুজী ১ ভাগ, অর্জুন ছাল চূর্ণ ১ ভাগ, ছাগদুগ্ধ ৪ ভাগ এবং ঘৃত ও চিনি যথাপ্রয়োজন। এই সমুদয় একত্র পাক করিয়া শীতল হইলে কিছু মধু দিয়া রোগীকে খাইতে দিবে।

৪। পেটের পীড়া না থাকিলে অর্জুন ঘৃত উহার পরম ঔষধ।

বিড়ঙ্গাদী লৌহ প্রস্তুত প্রণালীঃ শোধিত পারদ, গন্ধক, মরিচ, জায়ফল, লবঙ্গ, পিপুল, হরিতাল, শুঁঠ, বঙ্গ, প্রত্যেক সমভাগ; সর্বসমান শোধিত ও মাড়িত লৌহ; এবং এই সমস্ত দ্রব্যের সমান বিড়ঙ্গ চূর্ণ পানিতে মর্দন করিয়া বাটিকা করিবে। অনুপান ত্রিফলার পানি, মুতার রস, মধু।

তদ্বীর

৫। নিম্নলিখিত আয়াতসমূহ কাগজে লিখিয়া তাবীজ প্রস্তুত করিবে। মাদুলীতে পুরিয়া হৃদয় বরাবর সর্বক্ষণ ধারণ করিবে। প্রবল হৃদস্পন্দনও শান্ত হইয়া যায়। ৩ মাস পর্যন্ত সর্বদা ব্যবহার রাখিলে স্থায়ী ফল হইয়া থাকে। ইহা বহু পরীক্ষিত।

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ - الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ - لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ - وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ - لَكُمْ
الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْأَخْرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ - وَصَلَّى اللَّهُ
تعالى و على اله وسلم ○

৬। কস্তুরী, কপূর ও গোলাব পানি দ্বারা কালি প্রস্তুত করিবে। চিনা বরতনে নিম্নোক্ত লিখিত তাবীজ লিখিয়া ঐ তাবীজ পানি দ্বারা ধৌত করিবে। প্রত্যহ সকাল ও সন্ধ্যায় মধু ও কপূরসহ ঐ পানি সেবন করিবে। প্রবল হৃদরোগ এবং লিভার ব্যাধি এমন কি লিভার শক্ত হইয়া গেলেও উহা দ্বারা বিশেষ উপকার সাধিত হইবে। লিভার নরম হইয়া দিন দিন ছোট, সবল ও কার্যক্ষম হইবে। ৬ সপ্তাহ ব্যবহার করিবে। (বহু পরীক্ষিত—الرحمة فى الطب والحكمة)

